

# 給食だより2月号

北区立王子第一小学校  
令和6年1月31日  
栄養士



一段と寒さが厳しくなりました。疲れや栄養不足により抵抗力が落ちている時は、かぜをひきやすくなります。栄養をしっかり摂って体力をつけ、手洗い、うがいをきちんと行い、寒い季節も元気に過ごしましょう！

## ★畑の肉・大豆について知ろう！★



大豆は昔から、「五穀」の一つとして米・麦などと並ぶ主要な作物であり、日本の食文化を支えてきました。現代でも、みそやしょうゆなどの調味料をはじめ、豆腐、納豆など多くの製品が納豆から作られています。

### ○大豆から作られる食品

大豆は様々な食品に加工されています。どんな食品に姿を変えているのか、毎日の食事から探してみましょう。

納豆



みそ



きな粉



豆乳



しょうゆ



豆腐



おから



もやし



### ○大豆に含まれる栄養素

大豆は良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。また、ビタミン、ミネラルなども豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれています。

- たんぱく質 …筋肉や血液などを作るもとになる、成長期の子供たちに必要な栄養素です。
- カルシウム …歯や骨を丈夫にしたり、イライラをしずめたりする働きがあります。
- サポニン …肥満や動脈硬化、血栓を予防する働きがあります。
- イソフラボン…骨粗しょう症を予防する働きがあります。

### ○大豆はお米と相性ぴったり！

大豆は体内で作ることのできない必須アミノ酸の「リジン」を多く含んでいます。一方で、お米には大豆に不足している「メチオニン」というアミノ酸を多く含むものの、「リジン」が不足しています。そこで、大豆や大豆製品とお米を組み合わせることで、栄養素のバランスが良くなります。



## 2月給食目標・・・寒さに負けない食事をしましょう

丈夫な体づくりには、しっかりと食事を摂り、体を温めて抵抗力をつけることが大切です。寒い季節を乗り切るために、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

○たんぱく質をしっかり摂りましょう。



たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。また、代謝を良くし、体を温める働きがあります。

○野菜や果物を食べて、ビタミンを摂りましょう。

ビタミンAは鼻やのどの粘膜を丈夫にしてくれる働きがあります。また、ビタミンCは免疫力を高め、かぜを予防してくれる働きがあります。



○温かい料理を取り入れましょう。

冬野菜を使った鍋など、温かい料理を食べることで、体が温まります。



○朝ごはんをしっかり食べましょう。

朝ごはんを食べることで、消化・吸収が促され、体が中から温まります。



### ～節分～

2月3日は節分です。もともと節分とは季節の変わる節目として、立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことを言います。その中でも、年の始めに相当する「立春」の前の日の節分が重要視され、春を迎えるための大切な年中行事となっています。

節分では、豆まきをすることで鬼（災いや病気などの邪気）を追い払い、福を呼び込むといわれています。他にも、ひいらぎの枝に鬼の苦手な香りがするいわしの頭を刺し、門口や家の軒下に飾る風習があります。

### ～2月の献立について～

#### 2日（金）「節分献立」

節分にちなんで、「きなこ大豆」を作ります。しっかり食べて、福を呼び込みましょう。レシピを裏面に掲載しましたので、ぜひご覧ください。

#### 14日（水）「バレンタインデー献立」

バレンタインデーにちなんで、「チョコかけパン」を作ります。お楽しみに。

#### 16日（金）「渋沢栄一献立」

北区の「新一万円札発行カウントダウンプロジェクト」にちなんで、渋沢栄一が好んで食した煮ぼうとうやオートミール、いもを取り入れた給食をみんなでいただきます。

※裏面に「給食レシピ」があります。

# ★給食レシピ★

～ きなこだいず ～

節分の行事食やおやつにぴったりです！

献立名／食品名	内容量 g	1人分量 単位	4人分量 単位	調理方法等
炒り大豆		11.00 g	44.00 g	①砂糖と水を小鍋に入れて加熱する。 ②とろみがついてきたら、炒り大豆を加えてからめる。
砂糖		6.50 g	26.00 g	
水		1.50 g	6.00 g	③きなこ和白すりごまを合わせたものを、3回くらいに分けて加え、よく混ぜる。 ★4人以上分をまとめて作ることをおすすめします。
きな粉		1.50 g	6.00 g	
白すりごま		0.50 g	2.00 g	

節分の豆まきに使用する大豆です。

※「1人分」は中学年の量です。

※大量調理のレシピのため、調味料の量や水分量、加熱時間等は調節してください。