2月 給食だより

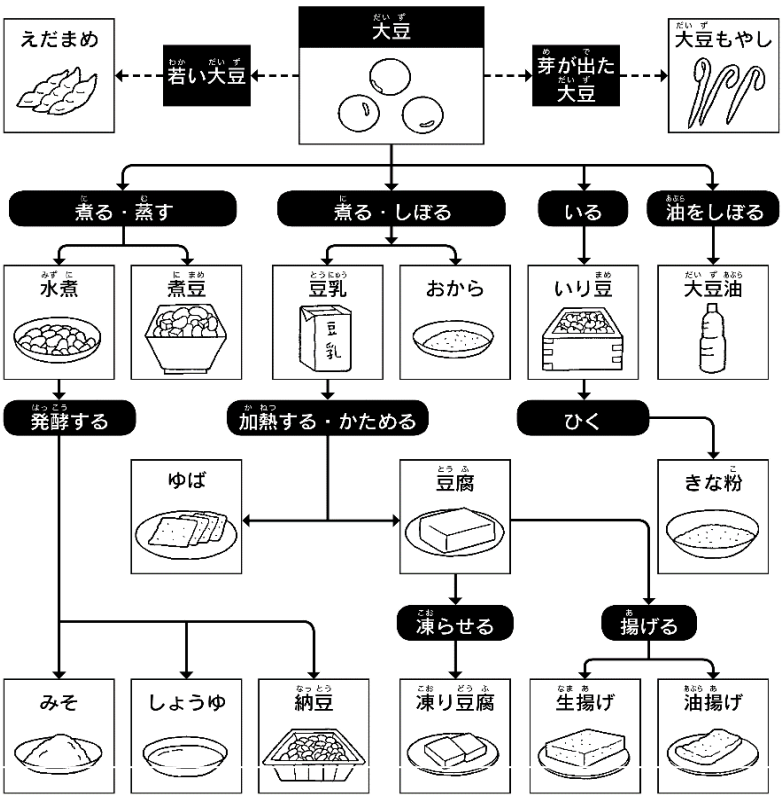
令和６年２月
茂原市学校給食センター 小学校

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？

豆まきに使う大豆は、栄養がたっぷりです。大豆はしょうゆ、みそなどの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生の大豆は独特のにおいや、苦みや渋みがあるため、食べやすくするために、さまざまな工夫がされていて多くの加工品ができました。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されていろいろな食品へと姿をかえています。



いつもの料理に豆をプラス！

豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか。

豆はそのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。

これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆をたくさん食べましょう。

家でも実践しよう 食事のマナー

家で食事をする時もマナーを守って楽しく食べましょう。

☆作ってみよう！おすすめレシピ 豚肉と昆布のきんぴら☆ 小学校献立 2/13 のレシピ

〈材料　４人分〉

・ごぼう	1/2 本
・にんじん	1/3 本
・さつま揚げ	1 枚
・糸こんにゃく	1/5 袋（40ｇ）
・豚もも肉千切り	40ｇ
・料理酒（肉炒め用）	小さじ 1
・細切り昆布	3ｇ
・サラダ油	小さじ 1/2
A ・しょうゆ	小さじ 2
A ・三温糖	小さじ 2
A ・本みりん	小さじ 1
A ・料理酒	小さじ 1/2
・ごま油	少々
・ごま	3ｇ
・唐辛子（粉）	少々

〈作り方〉

1. 細切り昆布はさっと洗って水で戻し、5ｃｍ程度の長さにカットする。
2. ごぼうはささがきにして、10 分程水にさらしておく。にんじんは千切りに、さつま揚げは薄切りにカットする。
3. 糸こんにゃくは５ｃｍ程度の長さにカットし、下茹でしておく。
4. 中火で熱した鍋にサラダ油をひき、豚肉に酒をふって炒める。
5. 4 に水気を切ったごぼうを加え、しんなりするまで炒める。
6. 5 に糸こんにゃくを加えて炒め、戻した細切り昆布とにんじんを加えて炒める。
7. 6 に A を入れ、沸騰したらさつま揚げを入れて、汁気がなくなるまで中火で煮詰める。
8. 汁気が少なくなったら、ごま油、ごま、唐辛子を入れて、さっと炒め合わせたら出来上がり。

☆昆布の旨味たっぷり！ごはんがすすむ副菜です。とうがらしの量はお好みでアレンジしてください。お弁当にもぴったりの一品です。