

# 給食だより 2月号

令和4年度

令和5年1月31日

西東京市立碧山小学校

校長 中嶋 太

**2月3日は節分です!**

豆まきに加え、豆料理を食べて  
体の中から鬼を追い払い、病気に  
負けない体をつくりましょう。

## 成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

**日本で食べられている豆**

**野菜として食べる豆**

完熟前の若い実を食べる

若いさを食べる

発芽した芽を食べる

**大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。**

**小豆は、和菓子の材料に欠かせません。**

## ~2月の献立から~

**2日 スンドゥブチゲ 韓国風パリパリサラダ**  
どちらも韓国の調味料「コチュジャン」を使って仕上げました。コチュジャンは、唐辛子とお米を混ぜて発酵させて作る、韓国料理には欠かせない調味料です。

韓国の唐辛子は日本のものよりも辛味が少ないので、真っ赤な色をしたコチュジャンや韓国料理も、食べてみるとそれほど辛いことが多いです。

**3日 節分献立 大豆とさつま芋の揚げ煮 鬼かまのっぺい汁**  
節分にちなんで、鬼の苦手な豆といわし(かえりじゃこ)を組み合わせた大豆とさつま芋の揚げ煮をつくります。

**6日 抹茶のケーキ**  
抹茶は抹茶専用のお茶の葉を粉にしたものです。抹茶は茶道の場でお茶としてお客さんにふるまわれるほか、お菓子の材料としても人気があります。お茶の葉を丸ごと使うため、風邪予防に効果があるカテキンやビタミン類などもしっかりとることができます。

**13日 沢煮椀**  
沢煮椀とは、豚肉と干切り野菜がたっぷり入った汁物のことです。昔、沢煮の沢は「たくさん」という意味があり、猟師が山に入るとき、動物の肉に色々な干した野菜を取り合わせて煮たことが始まりとされています。

**17日 擬製豆腐**  
水気を絞った豆腐に野菜やきのこを混ぜ、卵を加えて型に流し込み、蒸し焼きにしたものです。一度崩した豆腐をもとの形に整えることからこの名前が付けました。

**27日 西東京グラタン**  
1月に提供した明保中学校応募メニューの西東京グラタンですが、大好評のため再登場！西東京市産の野菜を使用してつくります。  
※農家さんの都合により、購入先変更となることがあります。

### 【2月の給食費の引き落としについて】

2月が今年度最後の引き落としとなりますので、残高不足にご注意ください。残高不足等で引き落とせなかった場合は、保護者様に現金をご持参いただくこととなりますのでご了承ください。

また、給食費の引き落とし金額については、「令和4年度 2月の給食費の集金について」でお知らせします。金額が毎月の集金額と異なります。必ず、ご確認をお願いします。