

# 給食だより 2月号

令和3年度

家庭数

令和4年1月24日  
西東京市立碧山小学校  
校長 中嶋 太

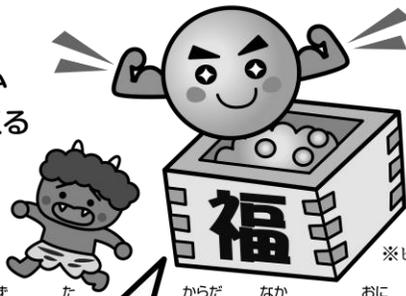
## 大豆のよさを見直そう!

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



### 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……………貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……………丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……………疲労回復効果
- 食物繊維……………便秘予防
- 大豆イソフラボン……………骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……………便秘予防
- サポニン……………抗酸化作用
- レシチン……………動脈硬化予防



※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

### 栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

## 減塩を意識していますか?

食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」  
(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g)

### 1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

## 減塩の工夫

<p>うま味を利かせる</p>	<p>酢や香味野菜、香辛料を活用する</p>	<p>麺類のスープは残す</p>	<p>調味料の使い過ぎに気をつける</p>	<p>加工食品をとり過ぎない</p>
-----------------	------------------------	------------------	-----------------------	--------------------

## ~2月の献立から~

### 2日 節分献立 大豆とさつまいもの揚げ煮 打ち豆汁

節分にちなんで、鬼の苦手な豆といわれ(かえりじゃこ)を組み合わせた大豆とさつまいもの揚げ煮をつくりまます。また、打ち豆とは、東北地方でよく食べられるもので、大豆を木づちなどでつぶし、乾燥させて作ります。これをみそ汁に入れて、打ち豆汁にして食べます。

### 3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くないことが多いです。

### 8日 いか焼売

すり身にしたイカと、鶏肉、玉ねぎを混ぜて、シュウマイの皮に包んで蒸しました。鶏肉とイカを半分ずつの量で混ぜたので、イカの臭いがなく、苦手な人にも食べやすい味に調理します。イカには、体の疲れをとってくれるタウリンというアミノ酸がたくさん含まれています。

### 10日 ビスキュイパン

ビスキュイとは、ビスケットのことです。小麦粉・砂糖・牛乳・バター・ココア・すりごまを混ぜて、ビスケット生地を作り、パンにのせて焼きます。

### 18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。

### 22日 沢煮椀

沢煮椀とは、豚肉と千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。

### 25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。

### 【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。給食費の引き落とし金額については、「令和3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。