2月 給食だより

令和６年度

砺波市学校給食センター

感染症に負けない体をつくろう

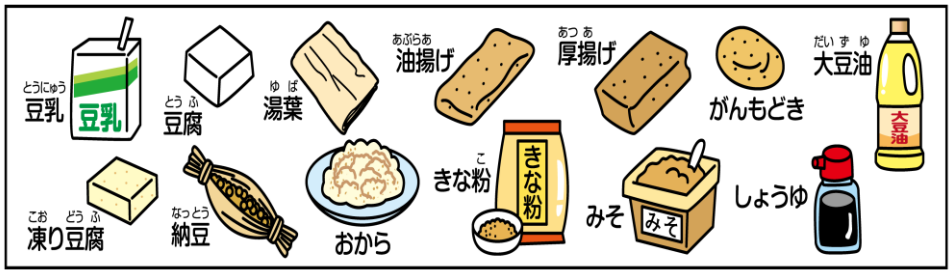
風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を１年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの



給食メニューの簡単レシピ

厚揚げの肉みそかけ(2月１７日の給食に登場します。)

肉みそは、ゆでた野菜やごはんにかけてもおいしい万能だれ！

材料（4人分）

厚揚げ…２００ｇ

【肉みそ】

豚ひき肉…40ｇ　しょうが（すりおろし）…小さじ 1/2

A
- みそ…大さじ１　さとう…小さじ１　みりん…小さじ１
- 酒…大さじ１　しょうゆ…大さじ 1/2　黒コショウ…少々
- 水…大さじ１　片栗粉…小さじ１

作り方

① 厚揚げを一口大に切り、フライパンまたはトースターで焼く。

② 【肉みそ】を作る。豚ひき肉を炒め、すりおろしたしょうがを加える。
Aの調味料を混ぜ合わせ、水溶き片栗粉を加える。
(※水溶き片栗粉の量は、様子をみて加減してください。)

③ 焼き上がった①に、肉みそをかける。