

給食だより 2月号

2009.2.2. 沼間小学校

立春を迎えるといっても、冬のしんしんとした寒さがまだまだ感じられます。朝の登校の時間帯は特に体が冷え込みます。沼間小の子ども達も朝から元気に走り回り、挨拶がしっかりできる子ばかりなので、きっと朝から体に栄養がしっかり入っていることと思います。朝ごはんを食べることは体を中からあたためて、気持ちよく元気に学校へ登校できる力になります。どうぞ、お子さんの健康管理に気を配っていただきたいと思ひます。

大豆を食べて、元気いっぱい!

2月の行事「節分」に欠かせない大豆。鬼も逃げ出す大豆の栄養効果を見直しましょう!

大豆は、「たんぱく質」「炭水化物」「脂質」の3大栄養素がバランスよく含まれているのが特徴です。食物繊維やカルシウム、鉄分などの栄養成分も豊富です。

注目の有効成分

★ サポニン

大豆のえぐみや苦味の主成分。抗酸化作用があって、がんの予防になるといわれています。

★ イソフラボン

女性ホルモンのエストロゲンに似た働きがあって骨粗鬆症などの予防効果があります。

★ レシチン

脳細胞の働きを活性化させたり、血管を丈夫にするなどの効果があるといわれています。

古くから日本に伝わってきた大豆ですが、昔に比べると消費量が少なくなってきています。調理が面倒と思われがちですが、ゆでたものや缶詰も売っているので、スープや煮物などに手軽に使ってみてください。

給食レシピの紹介

給食では、大豆製品がよく登場します。1月には大豆を煮た「ぶどう豆」を出しましたが、大変よく食べてきました。子ども達になじみがうす大豆を、いかに食べてもらえるか工夫しながら献立に取り入れています。

このメニューはいつもほとんど完食、大人気のメニューです! 今月25日にも登場しますが、おうちでもぜひ挑戦してみてください!

< カレーそぼろ >

材料 (4人分)

油 大さじ1、にんにく・しょうが 各ひとかけ、玉ねぎ 1個
 豚ひき肉 150g (下味: 赤ワイン・しょうゆ 各小さじ1)、
 大豆(乾) 30g(水煮で60g)、砂糖 小さじ1/2 食塩・こしょう 各少々、
 ウスターソース・中濃ソース・しょうゆ 各小さじ1、ケチャップ 大さじ3
 赤ワイン 小さじ1、カレー粉 小さじ1/2、チキンブイヨン(粉) 2g
 (好みでクミン・ナツメグ少々) グリンピース 適宜、

< 作り方 >

- ① ひき肉は下味につけておく。にんにく、しょうが、玉ねぎはみじん切りにする。大豆はゆでて(水煮はそのまま)ミキサーにかけて細かくする。
- ② 油を熱し、にんにく・しょうがを弱火で香りがでるまで炒め、玉ねぎを透き通るまで炒める。
- ③ ひき肉を加え、肉の色が変わるまでよく炒める。
- ④ 調味料を加え、最後にグリンピースを入れて仕上げる。

みんな大豆のなかま!

栄養のすぐれた大豆で作られた食品を積極的に料理に取り入れ、日常的に食べる習慣をつけましょう!



きゅうしょくだより 2月号

こちら側の面は、お子さんと一緒にご覧ください。

あじわって たべましょう!

給食をいつもおいしく食べていますか?

あたりまえのように食べている食事、じっくり味わっているでしょうか?

おうちでも学校でも、がつがつとあわてて食べたり、本を読みながら、テレビを見ながらの「ながら食べ」をしていると、味が何だかわからなくなってしまいます。

食事をするとき、

「どんなものが入っているのかなあ」「どんな味がするのかなあ」など、

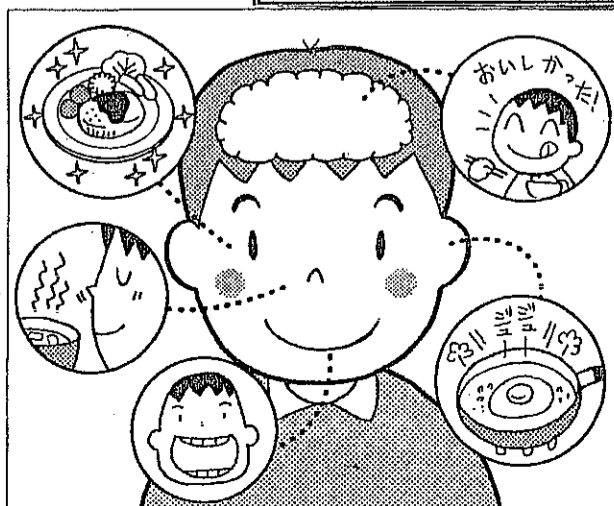
ゆっくり考えてみると、食べる楽しみも味わえます。そして、みんなの味覚もきたえられ、味をどんどん記憶することができるのです。

舌には、「味らい」というツブツブがたくさんあります。食べ物を食べると、ここで味を感じるのです。「あまい」「からい」「しょっぱい」「すっぱい」「にがい」の5つの味が感じられるようになれば、みんなもおとなの仲間入りです!

でも、食べ物を味わうのは、舌だけではありません。

- ◎目で…きれいな色や盛りつけをながめましょう。
- ◎鼻で…シューシューと焼く音やポリポリとかむ音を聞きましょう。
- ◎鼻で…くんとおいしそうな香りをかぎましょう。
- ◎口で…つるつる、サクサク、など歯ざわりを感じましょう。
- ◎心で…前に食べたときの楽しい記憶を思い出しましょう。

私たちに、食べ物を味わうためのさまざまな感覚があります。食事をするとき、お友達やおうちの人と一緒に、味わいながら食べ、感覚をどんどん、みがいていきましょう!



【たべものクイズ】

Q1. 舌が、一番びんかんに感じる味は何味でしょう?

- ① あまい味
- ② にがい味
- ③ すっぱい味



Q2. ごはんを、かめばかむほど、あまくなるのは、なぜでしょう?

- ① つばの中にごはんをあまくする物があるから
- ② ごはんがあまいから
- ③ おかずといっしょに食べるから



Q2. 食べる時、何回くらい、かむといいのでしょうか?

- ① 10回以上
- ② 20回以上
- ③ 30回以上

<クイズのこたえ>

Q1: ②にがい味

Q2: ①

つばにふくまれる酵素は、でんぷんを糖に変える働きがあります。ごはんはでんぷんなので、かむほど糖が増えて、あまくなります。

Q3: ③30回以上