

# 2月食育だより

令和2年1月31日  
村松桜中学校

少しずつ春の訪れが感じられる時季となりました。年度末にさしかかり、進学・進級ももうすぐですが、冬の終わりに病気などにかからないよう、規則正しい生活を送りましょう。

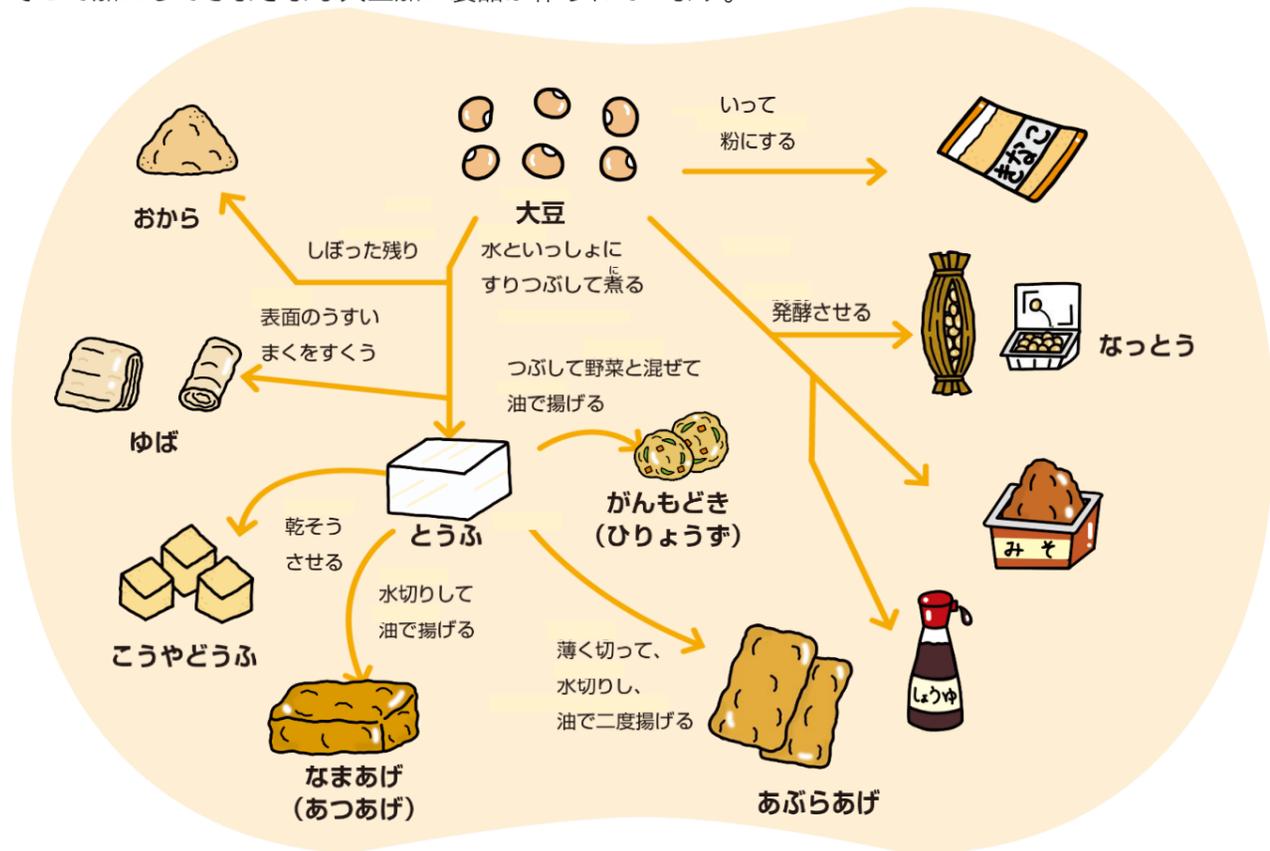
※くろ豆（黒豆）は、だいず（大豆）の一種。なんきん豆（南豆）は、落花生やピーナッツともいいます。

## 豆と大豆製品



日本では昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたどって「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」...などといった言葉を聞いたことのある人も多いでしょう。これは豆が大変に栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。

とくに大豆は「畑の肉」といわれ、アミノ酸バランスのとれた良質なたんぱく質や、脂質、ビタミンB<sub>1</sub>やE、ミネラル、食物繊維も多く含みます。しかし、豆のままでは食べることができません。そこで加工してさまざまな大豆加工製品が作られています。



## 福は内、鬼は外！

立春の前日に行われる節分の豆まきは、「追難（ついな）」という、古代中国から伝えられた病気と厄除けの風習が、日本でかたちをかえたものといわれます。健康を願い、新しい春を迎えるための重要な節目にもなっています。



## 五泉のうんめえ給食

### 【鶏のから揚げ薬味ソース】

#### 材料（約4人分）

- 鶏もも肉切り身 50g 4切れ
- おろししょうが 2g
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々
- かたくり粉 大さじ2
- 米粉 大さじ2
- 揚げ油 適量

- 長ねぎ 1/3本 ⇒みじん切り
- ごま油 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ2
- さとう 小さじ2
- 酢 小さじ1
- 水 大さじ1



アドレス <https://www.city.gosen.lg.jp/>

#### 作り方

- 鶏肉にしょうが・塩・こしょうで下味をつける。
- かたくり粉と米粉を混ぜ合わせておく。
- ①に②をまぶし、油で揚げる。
- Aを煮立て、たれをつくる。
- ③の鶏肉に、④のたれをかける。

※ご家庭では分量を加減しながら作ってください。

長ねぎやしょうがで、体がほかほか温まります。薬味ソースは、揚げた魚や豆腐などにかけてもおいしいです。



学校給食のおすすめメニューを掲載しています。ぜひご覧ください！

## 作ってみましょう！

おいしい「タレ」のいろいろ（4人分）です。給食では全て加熱しています。

### タレカツ丼のタレ

チキンカツやとんかつをタレでからめます。

- しょうゆ 大さじ2
- さとう 大さじ3と小さじ1
- みりん 大さじ1と小さじ2
- 酒 大さじ1と小さじ1

### かば焼きのタレ

いわしやさんまの開きにでん粉をつけて油で揚げタレをからめます。

- しょうゆ 大さじ1と小さじ2
- さとう 大さじ2.5
- みりん 大さじ1と小さじ2
- 酒 小さじ0.5

### レモン和えのタレ

鶏のから揚げにからめます。

- レモン汁 大さじ1弱
- しょうゆ 大さじ1
- さとう 大さじ1
- みりん 小さじ1弱
- 酒 小さじ1.5

みんなで食べて  
しあわせアップ

平成29年度に第3次五泉市食育推進計画がスタートしました。「1日1回は家族や大人と一緒に食事をする児童生徒の割合が90%以上になること」を第2次計画から引き続き、目標の1つとしてきました。3年目となる今年度は状況を把握するため、抽出校の児童生徒を対象にアンケート調査を行いました。調査結果は下のグラフの通り、今年度は97%となりました。これからも、毎日、誰かと一緒に食事するようにしましょう。



家族や友達など誰かと一緒に食事をするを「共食」といいます。一人で食べるのではなく、誰かと一緒に食べることで、食事がおいしく感じられ、楽しく幸せな気持ちになります。また、コミュニケーション力をはぐくんだり、食の知識やマナーを身につけたりできます。

1日1回は家族や大人と一緒に食事をする【市内中学2年生】

