

調理員さんお勧め献立を作ってみよう！

2月8日（水）実施予定

献立名／食品名	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【厚揚げの肉みそかけ】			
厚揚げ	80.00 g	4等分	① 厚揚げは、フライパン、オーブンなどで、加熱する。 ② 鍋に、しょうが、若鶏ひき肉、酒を入れ、炒める。 ③ ②全体に火が通ったら、三温糖水で溶いた赤みそ・白みそ、みりんを加えて加熱する。 ④ ③全体に火が通ったら、ごま、水溶きかたくり粉を加えて、とろみがつくまで混ぜながら加熱する ⑤ 器に、①を盛り付け④をかけてできあがり。
若鶏ひき肉	40.00 g		
清酒（上撰）	2.00 g		
しょうが	1.50 g	みじん切り	
赤みそ	4.00 g		
白みそ	4.00 g		
ごま（すり）	3.00 g		
三温糖	1.00 g		
本みりん	1.00 g		
水	23.00 g		
かたくり粉	0.80 g		

肉みそと組み合わせることのできる食材はないかと調理員さんに聞いてみると、「厚揚げ」という答えが返ってきたため、調理員さんお勧め献立として取り入れてみました。厚揚げ以外にも、三豊なすと組み合わせる夏に登場しますが、この肉みそは、密かに人気みたいで嬉しいです。

かき揚げに挑戦してみよう！

2月6日（月）実施予定

献立名／食品名	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【大豆のかき揚げ】			
ゆで大豆	30.00 g		① ゆで大豆から小煮干しまでを、ボールに入れ、こいくちしょうゆみりんを加えて混ぜ合わせる。 ② ①に小麦粉を加え、よく混ぜ合わせる。 ③ ②に溶いた卵を加え、よく混ぜ固いようなら水を調節しながら加える。 ④ 一口大くらいの大きさにして、油で揚げてできあがり。
たまねぎ	15.00 g	スライス	
にんじん	5.00 g	せん切り	
小煮干し（かえり）	2.00 g		
こいくちしょうゆ	0.80 g		
本みりん	0.50 g		
小麦粉（薄力粉）	11.00 g		
卵	4.50 g		
水	10.00 g		
揚げ油	6.00 g		

今回は、ゆで大豆を使っていますが、納豆を使っても、おいしくできあがります。野菜も、今が旬のブロッコリーを、ゆでてから使ってもよいです。かき揚げの一例ですので、好みの食材に置き換えて作ってみてください。「これは！！」というものができあがったら、ぜひ、教えてください。



2月の給食

まだまだ寒い日が続きますが、寒さや、感染症などに負けないようにするためにも、栄養バランスの整った食事をとりましょう。給食は、みなさんに必要な栄養素がとれるように献立を組み合わせています。とは言っても、「え～、また〇〇が入ると。なんで～」などと言う声を聞くことがあります。好きなものだけでなく、苦手なものも組み合わせることにより、必要な栄養素をとることができます。自分の健康のことを考えて、苦手なものも、量を調節しながら食べ慣れていけるとよいですね。

栄養教諭 大平美佳

大豆・大豆製品を食べよう！

2月には節分があります。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では、もう春です。

今月は、節分にちなんで毎日、大豆・大豆製品を取り入れています。大豆には、不足しがちな鉄や、カルシウムが多く含まれています。ぜひ、家庭でも積極的に大豆・大豆製品を取り入れつつ、早ね・早起き・朝ごはんの習慣も続けて元気に過ごしましょう。



ごはんのみそ汁

足りないものを補い合って

「大豆」には、ごはん（米）に少ない必須アミノ酸（体内では合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸）である「リジン」が多く含まれています。ごはんのみそ汁（大豆）の組み合わせは、じつは栄養学的にみてもすばらしい献立なのです。さらに発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれます。野菜やいもなどをたっぷり入れて具たくさんにすると、1食で栄養バランスが整いやすくなります。みそ汁を作るときは、だしを利かせて塩分控えめでいただきます。

