



# 給食だより

令和6年度



# 2月号

〈毎月19日は食育の日〉

〈早寝早起き朝ごはん〉

指宿学校給食センター

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？  
 そんな時は、節分に豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養  
 がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。



今年の節分は2月2日

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

## 豆と大豆製品

あずき



うずら豆

しろいんげん



えんどう豆

くろ豆\*



そら豆



なんきん豆



だいず

日本では昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたとえて「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、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。

### 大豆の七変化!

**その一**  
畑で育てるの術

えだまめ・大豆

**その二**  
暗い所で育つ術

もやし

**その三**  
火でいるの術

いり豆  
きなこ

**その四**  
そのまましぼるの術

大豆油

**その五**  
コトコト煮るの術

煮豆

**その六**  
煮て、しぼって固めるの術

とうふ

**その七**  
はっこうの術

みそ  
しょうゆ  
なっとう

## 『指宿“旬”野菜の日』2月19日 使用する野菜・・・にんじん

2月の『指宿“旬”野菜の日』に使用する野菜は、指宿産の『にんじん』です。にんじんは、冬の野菜でよく知られていますが、全国で気候に応じた品種が栽培されており、1年中出回っています。春から夏にかけて徳島、千葉、青森の生産が多く、秋は北海道、冬は長崎、鹿児島です。鹿児島では、主に南九州、曾於、肝属地域が生産地ですが、指宿も多く栽培されています。

### 【にんじんの栄養について】

にんじんは、根を食べる野菜では珍しく緑黄色野菜です。オレンジ色の色素はカロテン。体内でビタミンAに変わります。緑黄色野菜の中でもカロテン含有量はトップクラスです。カロテンは、脂溶性ビタミンなので、油を使って調理することで体内への吸収がよくなります。カロテンの名も英語のキャロットに由来しているそうです。

この日のメニューには、たくさんのにんじんを使用し、色どりもきれいに仕上げています。  
 にんじんは、栄養や色どりを考え毎日の給食に使用されています。味わって食べてください。



## ★節の日に合わせて、2月もかつお節を提供していただきます 2月25日（火）★

3学期も山川産かつお節を提供してもらいます。好評献立だった「勝武士ラーメン」の登場です。お楽しみに…