



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



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!

<p>その一 畑で育てるの術</p> <p>えだまめ・大豆</p>		<p>その七 はっこうの術</p> <p>みそ しょうゆ なっとう 大豆油</p>	<p>その六 煮て、しぼって固めるの術</p> <p>とうふ</p>
<p>その二 暗い所で育つ術</p> <p>もやし</p>	<p>その三 火でいるの術</p> <p>いり豆 きなこ</p>	<p>その四 そのまましぼるの術</p> <p>油</p>	<p>その五 コトコト煮るの術</p> <p>にまめ 煮豆</p>

『指宿“旬”野菜の日』2月19日 使用する野菜・・・にんじん

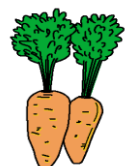
2月の『指宿“旬”野菜の日』に使用する野菜は、指宿産の『にんじん』です。にんじんは、冬の野菜でよく知られていますが、全国で気候に応じた品種が栽培されており、1年中出回っています。春から夏にかけて徳島、千葉、青森の生産が多く、秋は北海道、冬は長崎、鹿児島です。鹿児島では、主に南九州、曾於、肝属地域が生産地ですが、指宿も多く栽培されています。

【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…