



# 平成24年度 2月給食だより

平成25年 2月  
深谷市立豊里中学校

4日は立春でした。暦の上ではあたたかい春を迎えましたが、まだまだ乾燥した寒い日が続きます。しっかり食べて、寒さに強く、風邪のウイルスにも負けない丈夫なからだをつくりましょう。そして、残り少なくなった学年を、健康に過ごしていきましょう。



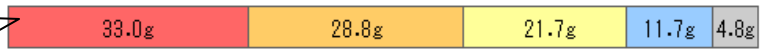
## 栄養満点！大豆パワー！

2月3日は、「節分」でした。節分には、豆をまいたり、年の数食べたりしますが、この「豆」は、どんな種類の豆か知っていますか？

答えは「大豆（だいず）」です。大豆は、「畑の肉」と言われ、良質なたんぱく質や脂質が豊富です。他にも、ビタミンやミネラル、食物繊維など、からだによい栄養素がたくさん含まれています。

【大豆（乾燥）100g中の栄養成分】（五訂日本食品標準成分表より）

たんぱく質は、筋肉や内臓などの組織をつくる、生命維持に不可欠な栄養素です！



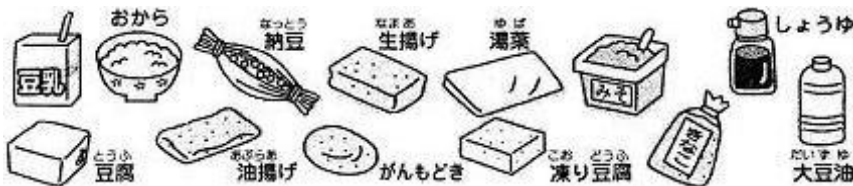
たんぱく質 炭水化物 脂質 水分 灰分  
食物繊維：15.9g エネルギー：433kcal

また、変身上手な大豆は、豆腐や納豆をはじめ、様々な食品に加工されて、私たちの食生活に広く利用されています。

## 大豆の加工品



枝豆や、もやしも大豆の成長過程でできる、食材です。



## 大豆を使った給食レシピ 「ソイ丼」

〈 材料 4人分 〉

大豆（水煮）	60g
ベーコン	20g
豚挽肉	120g
コーン	50g
玉葱	80g
春菊（青菜でも）	20g
カレー粉	小1/2
カレールウ	5g
醤油・みりん・砂糖	各大1
水	60cc

〈 作り方 〉

- ①ベーコン、玉葱、春菊は細かくきざむ。
- ②調味料と水を煮立て、挽肉をほぐし、他の具材を加えて調味料がなくなるまで炒り煮にする。
- ③春菊を加えて、ひと煮立ちさせる。
- ④あたたかいごはんのにのせて食べます。



★新宿にある「鶴亀食堂」の料理を、学校給食用にアレンジしたメニューです。

## 学校給食週間 作品

1月21～25日は、豊里中学校の学校給食週間でした。1年生は調理員さんや栄養士に作文を、2年生は「食」に関する絵を、3年生は給食の標語を作ってくれました。どの作品もとてもすばらしく、給食室一同、とても感動しました。ありがとうございました。作品の一部を紹介します。

〈2年生〉



〈3年生〉

3組 高橋直幸	残すまい 思いの詰まった 給食を	2組 河田桃果	やさしさが たくさんあった 豊中給食	2組 正田麗奈	友達と おいしく食べた 9年間	1組 高野絵美	残さずに 食べることで 感謝の気持ち
------------	------------------------	------------	--------------------------	------------	-----------------------	------------	--------------------------