

給食だより 2月

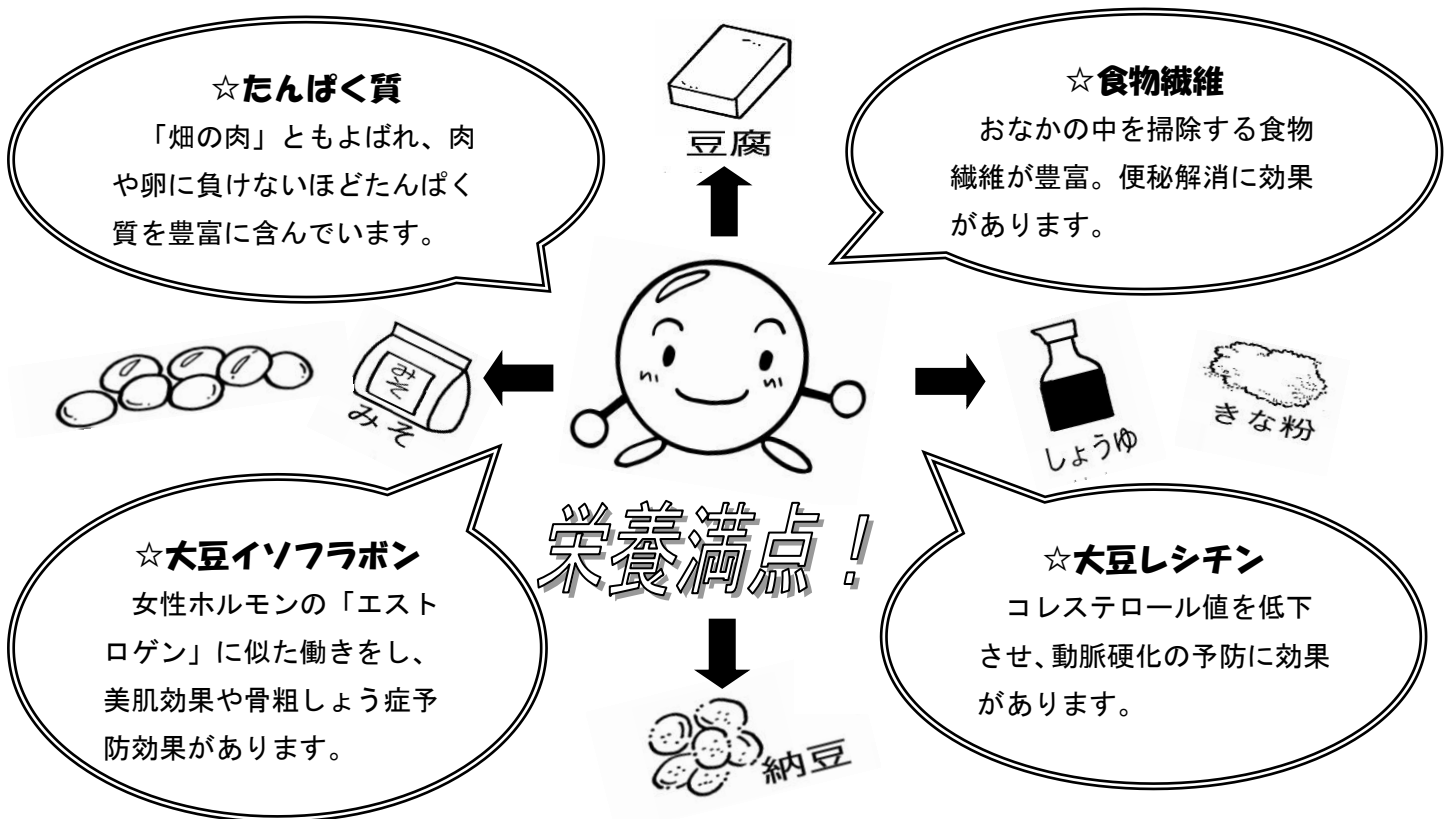


平成29年1月26日
高岡市立川原小学校

立春が近づき暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが心配される季節。規則正しい生活とバランスのとれた食事で体調を整え、元気に冬を乗り越えましょう。

大豆パワーで元気になろう！

2月3日は節分ですね。節分といえば大豆。大豆は味噌・醤油・豆腐・納豆など、様々な食品に姿を変え、古くから私たち日本人の食生活には欠かせない存在です。そんな大豆には様々な栄養が含まれ、日本人の長寿の秘密は「大豆」にあるとも言われています。家庭でも大豆や大豆製品を積極的に取り入れましょう。



給食☆レシピ 2月9日(木)の献立より

中華風大豆のうま煮

《材料 4人分》

豚スライス肉・・・30g	大豆(水煮)・・・60g
しょうが・・・1かけ	干し椎茸・・・2枚
ねぎ・・・1/6本	サラダ油・・・小さじ1
にんじん・・・1/4本	醤油・・・大さじ1/2
ゆでたけのこ・・・40g	砂糖・・・小さじ2

作り方

- ①しょうが・ねぎはみじん切りにする。
豚肉・水で戻した干し椎茸は5mm角に、にんじん・たけのこは5mm角のサイコロ状に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、しょうが・ねぎを加え、香りが出たら豚肉・人参・たけのこ・干し椎茸・大豆を加え、炒める。
- ③②に水100mlを加え、醤油・砂糖で味付けし、野菜が柔らかくなり、汁がなくなるまで煮る。