

# 2月 給食だより

令和5年1月27日  
港区立高陵中学校

2月3日は節分です。給食では、節分の行事食として、鯛の蒲焼き丼、きなこ大豆を出します。豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えします。

## 種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類です。

乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。形を変えて利用されています。

## 日本で食べられている豆



## 野菜として食べる豆



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



## 成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

## 豆・豆製品を使った給食メニュー

チリコンカン  
(大豆・ひよこ豆・レンズ豆・高野豆腐)



そばろ丼 (高野豆腐)



汁粉 (小豆)



ボンゴレロツソ (高野豆腐・レンズ豆)



# 東京都の食材を使った給食!

## 地産地消の給食を振り返ります。

4月14日(木)  
立川産の東京うどを使ったかき揚げうどん。



光が入らない室(むろ)と呼ばれる地下3mの穴ぐらで育ちます。白い色が特徴です。



12月12日(月)  
練馬大根を使ったスパゲッティ。



1m弱の練馬大根は、現在ほとんど出回ることがなく、幻の大根と言われています。



セリ科特有の香りとほのかな苦味が特徴です。給食では食べやすいようにマヨネーズで和えました。

11月22日(火)  
伊豆大島の明日葉を使ったツナ和え。



八丈島産のメダイミンチを使ったメダイのメンチカツ。

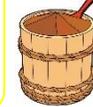


1月16日(月)  
江戸川区の小松菜のすりごま和え



給食では、1年中、東京都の小松菜を使うことが多いです。

港区の味噌屋で作られた江戸甘味噌を使った味噌汁。東京都ふるさと認証食品です。



# 2月も東京都の食材を使います!

2日(木)・24日(金)  
立川産の卵「たまごころ」を使った豚玉丼、華風かき玉うどん。

22日(水)  
東京の北西部にある瑞穂町の抹茶を使った揚げパン。

27日(月)  
八丈島産の明日葉の粉末が練りこまれた明日葉パン。



15日(水)  
八丈島産の八丈フルーツレモンを使った鱈のレモンソースがけ。  
八丈島産のきはだまぐろのさつま揚げ入り五目金平。

東京ビーフシチューの東京ビーフは、伊豆諸島最南端で東京の秘境ともいわれる青ヶ島などで生まれた牛を、八王子などで育てた東京都産黒毛和牛です。

## あとがき

・1月27日には、八丈島産のムロ節を混ぜたごはん、伊豆諸島原産の糸寒天の和え物を提供しました。年間を通して、東京都の豊かな食材を給食に取り入れてきました。ところで、2月8日・9日に2年生2名が給食室で職場体験をします。充実した体験になるよう打ち合わせをして準備をしています。(栄養士 加藤)  
・給食は、給食開始時間までに調理を完了し、全て食缶に配缶して、各階の配膳室へ運ばなくてはなりません。かといって早く作り過ぎてもスープなどは冷めてしまうので、みなさんがおいしく食べられるように時間を逆算しながら全て調理しています。(調理師 中島)