



2月食育たより



令和4年2月
皆野町学校給食センター

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「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。

学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。

線でつなごう！

大豆のへんしんクイズ

大豆は、いろいろな食べものに“へんしん”します。左側のカードの文章をよく読んで、右側の食べものカードと線でつなげてみましょう。

① 大豆と塩と麴を混ぜると、これにへんしん！ ヒント：赤や白などいろいろな種類がある。		しょうゆ
② 大豆を煮てしぼって、にがりで固めると、これにへんしん！ ヒント：四角いものや丸いものがある。		とうふ
③ 大豆を蒸して菌をつけて寝かせると、これにへんしん！ ヒント：ごはんにかけて食べるとおいしい。		みそ
④ 大豆と塩水と麴などを混ぜると、これにへんしん！ ヒント：和食に欠かせない調味料。		きなこ
⑤ 大豆を煮てよくしぼると、これにへんしん！ ヒント：そのまま飲んだり、お菓子に使うことも。		豆乳
⑥ 大豆を煎って粉にすると、これにへんしん！ ヒント：おもちや揚げパンにまぶすとおいしい。		なっとう
⑦ 大豆をしぼった後に残ったものは、これにへんしん！ ヒント：「卵の花」「雪花菜」という別の名前もある。		おから
⑧ 大豆が成長して芽が出ると、これにへんしん！ ヒント：給食でもよく使われている。		もやし

こたえ ①-みそ ②-とうふ ③-なっとう ④-しょうゆ ⑤-豆乳 ⑥-きなこ ⑦-おから ⑧-もやし

《 今月の食に関するお話し♪ 》

「いわしのカボスみそ煮」

秩父郡小鹿野町では、カボスの栽培が盛んにおこなわれています。

通常のカボスは緑色の状態で出荷され、スダチのような味わいですが、冬まで黄色く完熟させた黄金カボスはユズとレモンの中間のようで、ほのかな甘みとマイルドな酸味を味わえます。

2月9日の給食では、秩父郡小鹿野町で栽培された「黄金かぼす」の果汁をみそに加えて、いわしを煮込んだ「いわしのカボスみそ煮」が登場します。お楽しみに。