



食育だより 2月号



小田原市立国府津小学校

学校栄養職員

三寒四温という言葉を知っていますか？ 三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続く、その後に4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなるといわれています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう。

～節分献立～

自分で手巻きのりに「ご飯」と「具材」を巻くセルフ恵方巻です。

児童の様子を見てみると、それぞれ上手に巻きながら、恵方を向いて食べていました。

今年の恵方は、「西南西」でした。

手巻きのり

牛乳
セルフ恵方巻
具沢山みそ汁

豚肉と野菜を
甘辛く炒めました。

大豆製品は、みそ・
油揚げ・豆腐。



いろいろな豆を食べよう

豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

和食に欠かせません！ 大豆製品

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。



～短大生考案献立～

農政課において、梅干しが持つ魅力を存分に発揮した新たな活用方法を検討するとともに、若者世代を中心とした消費者に広くPRし、小田原特産「曾我の梅干し」のブランド力の向上を図る取組の一環として、小田原短期大学の学生と連携し、梅干しレシピ（給食）コンテストを実施しました。

国府津共同調理場では、チキンの梅ソースを提供しました。

牛乳
ごはん
チキンの梅ソース
豚汁
キャベツ炒め



梅ソース作り



ソースかけ



焼き上がり

「梅は苦手だけど、お肉と合っていておいしかった！」とおかわりしている児童もいました。給食では、焼き物で鶏もも肉を使用することが多いですが、今回は鶏むね肉を使用しました。梅のソースとよく合っていました。