

そうせランチタイムス

令和5年2月号
匠瑛市学校給食センター

立春も過ぎ、暦の上では春を迎えましたが、日によって気温の差が激しく、体調管理に気をつけたい日が続きます。昔から、季節が変わるころに起こりがちな病気や災害は鬼が持ってくると考えられていました。豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追いはらい、病気に負けない体をつくりましょう。



まめ LOVE

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。今月の給食では、節分の豆まきにちなんで、いろいろな種類の豆や、「打ち豆」、「豆腐干絲(トウフカンス)」など大豆加工品を多く取り入れました。献立表を見ると、食材の分類で赤・黄・緑の3つすべてに分類され、栄養成分の豊富さに脱帽です。

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種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、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



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。

おどる!? 大匠瑛膳



取材が来ました！！



1月23日(月)に実施した【踊る!?大匠瑛膳】についてTV取材を受けました。食材の生産現場に始まり、給食の様子、レシピ考案者のインタビューなど数日にわたり取材が行われました。

八日市場小



先生はカメラがあっても動じません!(緊張しませんでしたか?)

当日、八日市場小で給食の様子を撮影。何台もカメラがある中で、みんな緊張したかな?



生産者の伊藤昌美さんは、ちぢみ小松菜のほかピーマンやスティックセニョールも提供してくれます。

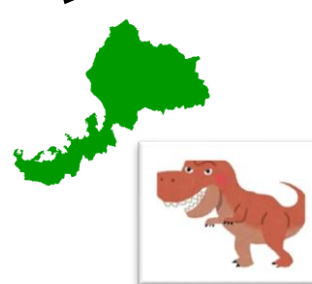
榑海小では、レシピ考案者のインタビュー。「ドキドキする～」と言いつつもしっかり受け答えできていましたよ☆



榑海小

NHK千葉放送局HP内WEB特集にて取材記事を読むことができます。

日本一「ぐるっとグルメ」2月は 福井県



●どんな県？

県庁所在地：福井市
中部地方に位置し、天然記念物の「東尋坊」、歴史を感じる「永平寺」のほか、恐竜博物館など名所が満載の福井県。地図を見ると、鍵のような、ソウのような・・・アレにも見えますよね。(ガオー！)



★料理紹介

- ・ソースカツ【幼・小】
- ・さば一夜干し【中】
- ・打ち豆汁
- ・こっばナムル
(2月28日実施予定)

○ソースカツ：群馬でも登場したソースカツは福井でもソウルフードとして有名です。福井では薄めのカツが白いご飯にのっているシンプルな見た目です。
○さば一夜干し：焼き鯖をおし寿司にした「焼き鯖ずし」は羽田空港の空弁5年連続1位に輝いています。
○打ち豆汁：打ち豆は、水につけた大豆を木づちでたたいて潰して乾燥させたもので、福井県では約500年前以上昔から続く伝統食材です。具たくさんのお味噌汁に仕上げます。
○木を切る時にでる木くずを「こっば」と呼び、食材を切った形がこの「こっば」に似ている【こっばなます】という郷土料理があります。給食ではナムルにアレンジして提供します。