

給食だより



平成25年2月4日
さいたま市立
大宮東小学校給食室



地元シェフによる学校給食

1月29日にはパレスホテルの毛塚シェフがいらっしやり、「地元シェフによる学校給食」が実施されました。



当日の朝は毛塚シェフに参加していただき、給食朝会が行われました。給食委員会によるシェフへのインタビューや、メニュー紹介がありました。その後、シェフも給食室に入り調理員さんたちと一緒に給食を作ってくださいました。

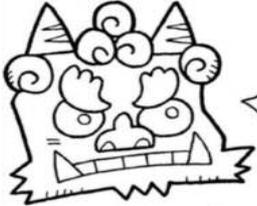
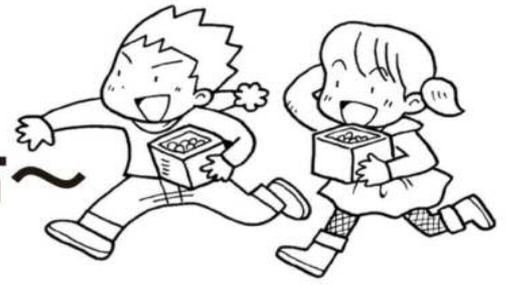


29日の給食です。ごはん、鶏肉のストロガノフ風、彩野菜とコールドサーモンのサラダ、りんごのコンポートです。どれも本格的なフランス料理で大人の味を体験することができました。

給食の時間には2年4組に入ってもらい一緒に給食を食べました。シェフの長い帽子にびっくり。良い経験になりました。

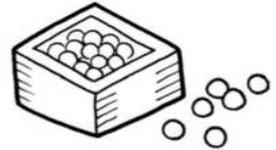


おに 鬼は〜そと〜
ふく 福は〜うち〜



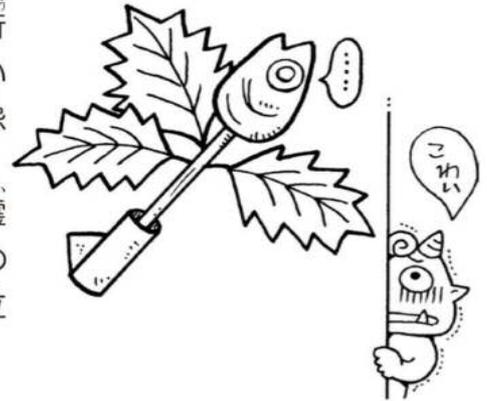
せつ 節

ぶん 分



せつぶん りっしん ぜんじつ ふゆ はる きせつ め ぎょう
節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行
じ 事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分とい
われていました。この節分の日には季節のかわり目に物忌
みをして無事に過ごすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「靈
りょく 力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この
ひ 日には、ひいらぎのえだ いわしのあたま さ もん のきした た
て、邪気をはらうという習慣もあります。



2月の栄養目標:大豆について知ろう!

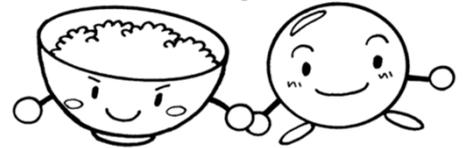


大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから畑の肉と
呼ばれています。たんぱく質は100gあたり乾燥で35.3g、
ゆでても16gになります。また、三大栄養素である、炭水
化合物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンE、カ
ルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。

日本型食生活を支える
ベストカップル

ごはん

大豆



クイズ

Q. 和食に欠かせない調味料で、現在で
は海外でも人気の「ソイソース」と
呼ばれる調味料はな〜んだ?

- ①みりん
- ②しょうゆ
- ③みそ



大豆は、体内でつくることができない必須アミノ酸の
リジンをおおく含んでいます。主食である米（精白米）に
はリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製
品を一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。
そのため、和食の基本であるごはんのみそ汁の組み合わ
せは理にかなっているのです。

