

令和8年

2月 食育だより



高浜小学校
和田小学校
青郷小学校
内浦小中学校
高浜中学校

高浜町教育委員会

厳しい寒さの日が続く、2月もまだまだ大雪が心配ですね。給食では、根菜を中心に野菜をたっぷり使った温かいスープや煮物類を、献立に多く取り入れています。また、受験シーズンも到来しますので、当日ベストな状態で自分の力を発揮できるよう、給食をしっかり食べて、体調を整えてください。



大豆と豆製品



日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」と言います。これは豆が大変栄養があるものとして、日本人に親しまれてきたからです。特に大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、様々な形に加工されて私たちの食生活を支えています。



まめまめクイズに挑戦！！

①

豆乳を温めると上に「まく」ができます。この「まく」を〇〇と言います。

②

給食で人気の揚げパン。油で揚げたパンに、〇〇と砂糖をまぶして作ります。

③

和食に欠かせない調味料で、海外でも人気の「ソイソース」と呼ばれる調味料は何でしょう？



作って食べよう！

給食レシピ



【青のりポテトビーンズ】

◎材料(4人分)

・乾燥大豆	30g
(蒸し大豆の場合)	70g
・片栗粉	小さじ2
・じゃがいも	大きめ1個
・揚げ油	適量
・青のり	小さじ1/2
・塩	適量
・こしょう	適量

◎作り方

- ①乾燥大豆を前日から水につけておき、柔らかくなるまで1時間ほどゆがく。(蒸し大豆や水煮大豆などを使う場合は①を省略)
- ②じゃがいもは皮をむいてサイコロ状に切って水にさらしておく。
- ③②を180℃の油で5分ほど揚げる。ほんのり茶色に色づくくらいが良い。その後、①に片栗粉をまぶして3分ほど揚げる。
- ④③に青のりと塩こしょうを加えて完成。

※給食ではれんこんやゴーヤなど、季節の野菜を加えることがあります。



★まめまめクイズの答え ①ゆば ②きなこ ③しょうゆ