

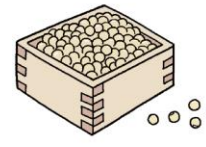
# えがおもりもり 九食だより

令和6年2月  
長岡第九小学校

2月4日は立春です。暦の上では、この日を境に春を迎え、暖かくなると言われていますが、まだしばらく寒くなる日が続きます。食事は、主食に、主菜・副菜のおかずをそろえることで、栄養バランスが整いやすくなります。栄養・睡眠を十分とって体調を整え、外から帰った時、食事の前には必ず手洗いをし、ウイルスから体を守りましょう。

## ～豆を食べよう～

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、栄養豊富で食物せんいも多く、生活習慣病の予防に良いとも言われています。ご家庭でもぜひ、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。

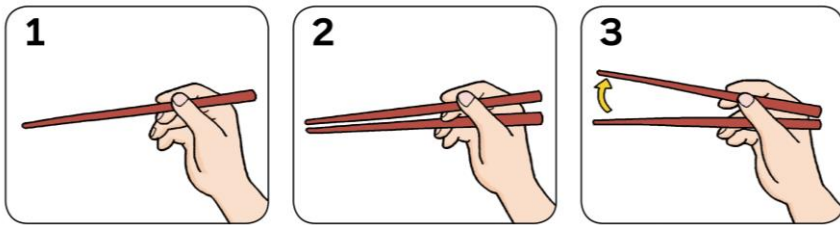


大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生の大豆は、独特のにおいや、苦みや渋みがあるため、食べやすくするために、さまざまな工夫がされて、多くの加工品ができました。

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節のかわる節目の日です。現在では、冬から春への季節の変わり目の行事として、立春の前日だけをいうようになりました。節分には、豆まきをしますが、災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追い払い、福を呼び込みます。

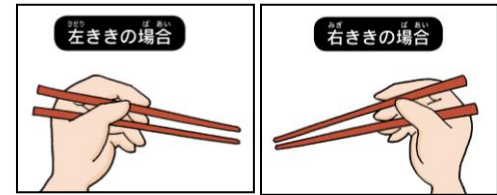
また、いり豆を年の数や年にひとつ足した数食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。2月2日の給食は節分メニューです。いわしを使った料理や福豆がつきます。お楽しみに♪

### やってみよう！ 基本のはしの持ち方



**1** 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。  
**2** 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。  
**3** 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

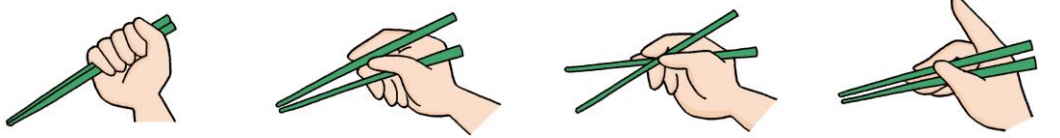
### 正しいのはしの持ち方



まめりょうり 豆料理は、はしの持ち方の練習になるので、おすすめです。まめほかにも、小さめに切った豆腐やスポンジなどで練習できますよ。繰り返し練習して、ただもかたみ正しい持ち方を身につけましょう。

### こんな持ち方になっていませんか？

間違った持ち方をしている人は、見直してみましょう。



## ～新メニューの登場？！です～

今月は、なんと長岡第三中学校の生徒さんが考えたメニューが登場します♪  
中学校の家庭科の授業で、給食に入りたい主菜や副菜を取り入れた一食分の献立を作成するという取り組みをされたそうです!!今回は、その中から、実際に中学校の給食でも取り入れられたメニュー2品が登場しますよ!!今から楽しみですね。作り方なども紹介していますので、皆さんもよかったですら作ってみてくださいね。

### チャプチェ

考案者より…春雨であっさり、にんじんや小松菜などの緑黄色野菜を使うことで、彩りよく、栄養バランスもとれるように考えました!!

#### 材料 | 人分 (目安)

- ・豚肉…12g
- ・しょうが…0.5g
- ・にんにく…0.5g
- ★さとう…1g
- ★しょうゆ…3g
- ・にんじん…8g
- ・もやし…10g
- ・マロニー…7g
- ・こまつな…10g
- ・キムチ…8g
- ◎コチジャン…2g
- ◎さとう…1g
- ◎しょうゆ…2g
- ◎酒…1g
- ごま油…0.4g
- いりごま…1g

#### 作り方

- ※牛肉は、★のさとう・しょうゆで下味をつけておく。
- ※にんにく・しょうがは、みじん切り、にんじんはせん切り、小松菜2cm長さに切り、茹でておく。マロニーもさっと下茹でておく。
- ※◎の調味料は、混ぜ合わせておく。
- ①フライパンにごま油を熱し、しょうが・にんにくを炒める。
- ②下味をつけた牛肉、にんじんを加え炒める。
- ③◎の調味料の1/3程度の量を入れ、調味する。
- ④もやし、小松菜、キムチを加え、炒める。
- ⑤マロニーも加え、残りの調味料で味を調える。
- ⑥最後にいりごまを加えて完成。

今回の給食では、牛肉の代わりに豚肉、春雨の代わりにマロニーを使いましたが、ぜひ牛肉・春雨バージョンも試してみてくださいね。

### いもとかぼちゃのポタージュ

#### 材料 | 人分 (目安)

- ・鶏肉…15g
- ・さつまいも…25g
- ・かぼちゃ…25g
- ・玉ねぎ…40g
- ・にんじん…20g
- ・油…1g
- ・有塩バター…2g
- ・油…1.6g (ホワイトルウ用)
- ・小麦粉…4g
- ・牛乳…40g
- ・スープベースチキン…6g
- ・塩…0.8g
- ・こしょう…0.01g
- ・パセリ…0.5g
- ・水…54g

考案者より…さつま芋・玉ねぎ・にんじんを使って作ったポタージュ。食べ応えを感じられるように具を多めにしました。さつま芋の紫・黄色、かぼちゃの緑と黄色、にんじんのオレンジ色と彩りがとてもよくゴロッとした食感を味わえます。

#### 作り方

- ※かぼちゃは皮をむき、2cm角切りにする。
- さつまいもは、少し皮を残すように2cm角切りにする。
- 玉ねぎは、くし形切り、にんじんは、いちよう切りにする。
- パセリはみじん切り、小麦粉はふるっておく。
- ①ホワイトルウを作る。フライパンに小麦粉を入れ、バターと油で30分程度炒め、牛乳でのばす。
- ②鍋に油を入れ、鶏肉・玉ねぎ・にんじんを炒める。
- ③水とスープベースチキンを入れ、煮込む。
- ④かぼちゃとさつまいもを加え、火が通ってやわらかくなったら、①のホワイトルウを入れ、20分以上煮込む。
- ⑤塩・こしょうで味を調え、パセリを加えて完成。

※スープベースチキンは、鶏ガラと野菜で作られたものです。