

## 給食の写真撮影について いただいたご意見ご感想



・こども達は給食大好きなので、毎日写真を撮って帰り見せてくれます！献立表を見ただけだとどんなメニューかイメージしづらかったのですが、写真があると「こういうごはんなのか！」「どんな味がした？」と話が盛り上がります。HP上に毎月の写真がアップされている（右下のQRコード）のは知っているのですが、「今日の給食」のことをタイムリーに話せるところがいいですね。

・写真のおかげで前から息子が作ってほしいと言っていた「青のり大豆」がどんな一品かわかりました。以前、イメージで作ったら「違う！」とダメ出しされました。レシピもほしいです。

### 12月の給食写真



## 「青のり大豆（5人分）」

- ・乾燥大豆 75g ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量 ・塩 0.7g ・青のり 2.5g

- ①大豆を60分程度、水に漬ける。
- ②①を60分程度、茹でる
- ③②の水を切り、片栗粉をまぶす。  
(大豆が熱いうちにまぶすとよく絡みます)
- ④③をカリカリになるまで油で揚げる。
- ⑤④に塩と青のりをまぶして完成。

☆ポイント☆  
水煮大豆ではなく、乾燥大豆を使うことでカリカリ食感に！

## 青のり大豆



## 大豆のよさを見直そう！

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるものになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



### 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……………貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……………丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……………疲労回復効果
- 食物繊維……………便秘予防
- 大豆イソフラボン……………骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……………便秘予防
- サポニン……………抗酸化作用※
- レシチン……………動脈硬化予防※



※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！

## 【はしの持ち方】

給食時間中、定期的にはしの持ち方について学んでいます。正しいはし使いは、一生の宝物です。是非ご家庭でもご指導をお願いします。



1年生教室での指導風景

## はしの持ち方

- ① えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
  - ② 数字の「1」を書くように、上下に動かす。
  - ③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- 上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。
- した下のはしは動かしません。



はしの  
うご  
かし方  
を  
れんしゅう  
練習しよう！

