

# 食育だより



令和3年度 2月号

男鹿市立小中学校  
南部共同調理場

## 何でも食べて元気に過ごしましょう！

寒い日が続いています。体調をくずしていませんか？昔から、「1月は行く、2月はにげる、3月は去る。」と言われています。卒業生の皆さんは、給食を食べられる日も残り少なくなってきました。2月から3月にかけて卒業リクエスト給食を行いますので楽しみにしててくださいね。旬の食材や地域の食材を盛り込んだ料理もあります。何でも食べて身も心も温まりましょう。



## 福は内 鬼は外 豆

2月3日は節分です。豆を投げて「福」を呼び込み、「鬼」を追い出しましょう。

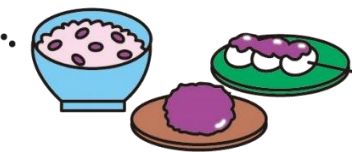


### 豆まきの豆 大豆

たんぱく質がいっぱいで、「畑の肉」とよばれます。豆腐や納豆、油揚げ、みそやしょうゆも大豆から作られます。

### あんこの材料 小豆

昔から生活と結びつき、行事や儀式にも使われていました。赤飯やあんこの材料になります。



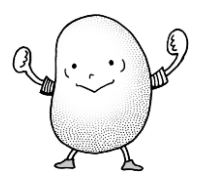
### 煮物によく使われる いんげん豆

昔、中国の和尙によって伝えられたので、この名前になりました。種類が多く、金時豆もいんげん豆の仲間です。




## 小さな体に大きな力！ 豆

大豆はすぐれた食べ物です。脳や神経細胞を作るリン脂質のレシチンや、丈夫な骨や歯を作るカルシウム、腸の調子を整える食物繊維、疲労回復に効果のあるビタミンB1などを豊富に含んでいます。日本では古くから大豆を加工して様々な食品を作り出し、食卓を豊かにしてきました。また、「まめに働く」など、まめは真面目や健康といった意味に使われます。



### 伝えたい味

～しょっつる～



日本三大魚醤の1つ。真魚のハタハタを塩で1年以上漬けて発酵させた調味料。昔は醤油が高級品だったため、家庭で作って、普段使いの調味料としていた。

### おうちの人と一緒に作ろう！ ～唐揚げレシピ～

- 〈材料：鶏肉200g分〉
- ①若鶏の唐揚げ
    - ・おろししょうが…小さじ1/2
    - ・おろしにんにく…小さじ1/2
    - ・料理酒…小さじ1と1/3
    - ・Aしょうゆ…小さじ1と1/3
    - ・A塩…ひとつまみ
    - ・Aこしょう…少々
    - ・片栗粉…適量(大さじ3程度)
    - ・揚げ油…適量
  - ②しょっつる唐揚げ
    - ①のA(醤油塩こしょう)をしょっつる小さじ1と1/3に置き換える。

- 〈作り方〉
- ①調味料を合わせる。(※)
  - ②一口大に切った鶏肉を①に入れ、もみこんで下味をつける。30分以上おいておく。
  - ③汁気を切ってから片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ※袋を使うと手が汚れません。調味液が少ないので、味にムラが出ないように、先に調味料を合わせてから肉を加えます。

