

# 2月給食だより

平成30年度

松陵中学校

きびしい寒さはまだまだ続きます。私たちの健康をおびやかす「インフルエンザ」や「ノロウィルス胃腸かぜ」などに負けてられませんね。冬の病気には「ていねいに石けんで手を洗うこと」がとても効果的です。

また、「冬が旬の食べ物」の活力をしっかりと取り込んで、病気に負けない体作りをめざしましょう。

## 今月の目標

### ふるさとの食文化を知ろう



わたしたちのふるさと福井県には、その地域によって様々な食文化があります。そして、その土地特有の郷土料理があります。郷土料理とは、昔からその地域で食べられていた料理のことです。そして郷土料理には、地域で作られた食材が使用され、それぞれの風土、気候を活かした昔の人々の知恵がつまっています。自然豊かな福井県の郷土料理で知っているものはあるでしょうか？ここにいくつか紹介します。

福井市、吉田郡
・打ち豆と大根の煮物
・あぶらげの煮たの
・ごんじょなます
・ふの辛子和え
・古たくあんの煮物 など

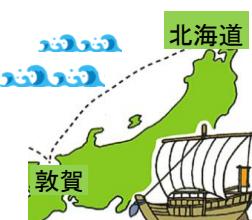
鯖江市、越前市、丹生郡、今立郡、南条郡
・おろしそば
・吳汁
・ほお葉飯
・こじわり
・ごぼうあえ など

小浜市、大飯郡
・焼き鯖ずし
・鯖のなれずし
・れんぼ
・なまぐさ汁
・くずまんじゅう など



1600年から1900年頃にかけて「北前船」という日本海を渡る船が、北海道でとれる昆布やにしななどを、敦賀や下関などの主な港にたくさん積み降ろしました。敦賀の郷土料理に昆布やにしなが多く使われているのは、そのためです。

敦賀市、三方郡、三方上中郡
・にしんのすし
・鯛すし
・昆布巻き
・なすとにしんの煮物
・こっぱなます
・鮪のへしこ
・まな漬け
・さいみそ
・梅の甘露煮
など



〔参考資料：「福井県の伝承料理再発見ほっとするね ふるさとの味」福井県健康福祉部健康増進課発行〕



# 大豆について

2月3日の節分に欠かせないのが大豆です。悪いものを追い払い、福を呼び込むために栄養たっぷりの大を使います。鬼を追い出すパワーだけでなく、栄養もたっぷりな大豆について確認しましょう。



## 大豆の栄養素

## 大豆の有効成分

大豆は、「たんぱく質」「炭水化物」「脂質」の三大栄養素がバランスよく含まれています。さらに、鉄、カルシウム、食物せんいなどの栄養素も豊富です。

大豆に含まれる有効成分（=効き目のある成分）が、注目されています。

- ▷ **サポニン**…大豆のえぐみや苦みの主成分。抗酸化作用（=酸素が関係する体にとって良くない反応を防ぐはたらき）があって、がんの予防になるといわれています。
- ▷ **イノフラボン**…女性ホルモンのエストロゲンに似た働きがあって、骨粗しょう症（=骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気）の予防効果があります。
- ▷ **レシチン**…脳細胞を活性化させたり、血管を丈夫にしたりするなどの効果があるといわれています。

## 大豆の加工食品

米を主食とした「日本型食生活」の中で、大豆は重要な役割を果たしてきました。様々な食品や調味料に加工され、日本人の健康の維持増進に役立っています。



明治14年2月7日に福井県が誕生してから100年を迎えたことを機に、2月7日を「ふるさとの日」と定めました。この日は、県民一人ひとりが、郷土についての理解と関心を深め、より豊かな郷土を築き上げることを期待する日とされています。

給食でも「ふるさとの日」にちなんだ献立を予定していますので、楽しみにしてくださいね。

## 【献立の紹介】ビーフンスープ

☆ビーフンは米で作られた麺です。主にアジアの国々でよく食べられています。春雨とはまた違った食感をお楽しみください。

### <材料 4人分>

ビーフン	40g	しょうゆ	小さじ2強
ベーコン	20g	中華スープの素	5g
キャベツ	150g	水	3と1/2カップ
たまねぎ	150g		
にんじん	50g		
ブナしめじ	40g		
塩	小さじ1/2強		
こしょう	少々		

### <作り方>

- ①ビーフンは固めに茹でておく。ベーコンは1センチ幅に切る。キャベツは短冊切り。たまねぎは半分に切り、薄切り。にんじんはいのしょ切り。ブナしめじは石づきを取り除き、ほぐしておく。
- ②鍋に分量の水を入れて、にんじんを加えて火にかける。
- ③にんじんがやわらかくなったら、ベーコンとたまねぎ、ブナしめじを加える。ひと煮立ちしたら、キャベツとビーフンを加えて、調味料で味を調える。ビーフンの固さが食べ頃になったら火を止めて出来上がり。

