きゅうしょくだより

渋谷区立幡代小学校
校　　長　加納一好
主任栄養教諭　島﨑聡子
令和６年１月３１日

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きそうです。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

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。体をつくるもとになる「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。

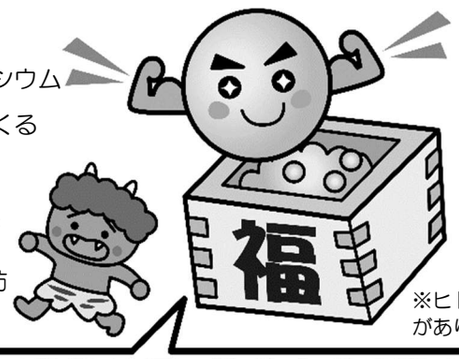
大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

●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！

初午のおはなし

２月最初の「午」の日を「初午」といい、各地の稲荷神社では、五穀豊穣や商売繁盛を願ってお祭りが行われます。稲荷神の「おつかい」とされているのがキツネ、ということで、初午の日には、油揚げをお供えしたり、いなりずしを食べたりする習慣が昔からありました。「初午団子」や「しもつかれ」を作る地域もあります。本校では、「初午団子」を作る予定です。「初午団子」は、富山県に伝わる郷土料理の１つです。初午の日に、豊作祈願を込めて、「まゆ」の形をした団子を作り、お供えする習慣がありました。

今年の初午は２月１２日です。ご家庭でも話題にしていただければと思います。

6年生が考えた Original Curry が登場します。

外国語科の単元「Let's think our food」で、オリジナルカレーづくりに取り組んだ６年生の子供たち。各班で発表し、学級での投票等により選ばれた Original curry を給食に出すことになりました。食べ物の栄養についても考え、家庭科で学んだ学習も生かされています。今月は６年２組と３組。１組の「作品」は３月に登場します。

各班での話し合いでは、「この食品は、カレーに入れられるかな？」、「この食べ物は red group?」など、それぞれのカレーのイメージを膨らませていました。どの班のカレーもオリジナル性豊かで、カレーの幅広さ、奥深さを改めて感じました。

Hope you enjoy the special school lunch next month!

～つくってみませんか～

＜サモサ＞　８個分

（材料）	目安
油	小さじ1
たまねぎ	１/４個
じゃがいも	１/２個
ツナ缶	１缶（70ｇ）
ひよこ豆	10ｇ
塩	少々
こしょう	少々
カレー粉	少々
餃子の皮	８枚
小麦粉	小さじ1
水	小さじ1
揚げ油	適宜

①たまねぎはみじん切り、じゃがいもは皮をむいて茹でてつぶす。
②ひよこ豆は茹でておく。
②たまねぎを油で炒め、じゃがいも、ツナ缶、ひよこ豆を加えて混ぜ合わせる。
③塩、こしょう、カレー粉を加えて調味する。
④小麦粉を水で溶いて「のり」をつくる。
④８等分して餃子の皮で包み、皮の端に「のり」をつけてとめる。
⑤１８０℃の油で色よく揚げる。

★ツナ缶は油漬けでも水煮でもかまいませんが、塩分があるため、調味料の塩の量は加減してください。
★学校で使用した餃子の皮は直径１５㎝でしたが、今回は、市販されている直径１０～１１㎝のサイズを目安にしています。

コロッケの具材を包んで揚げる、というイメージでお試しいただければと思います。豆もおいしく食べられます。

学校では、三角になるように包みましたが、お好みの包み方でよいと思います。春巻きの皮で包むのもよいですね。