

給食・食育だより

西郷村学校給食センター

令和4年度 第10号

文責：所長 田中節子

文書：栄養教諭 菅野美穂

2月の行事と食べ物について



まだまだ寒い日が続いていますが、沖縄では河津桜が満開だそうです。春の訪れも近いですね。さて、2月といえば「節分」。家の戸口にヒイラギワシ（ヤイカガシ）を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近は恵方巻を食べるご家庭も増えてきましたね。今年は南南東をむいて食べるとよいそうです。行事食で季節を感じるのもいいですね。

大豆のよさを見直そう！

2月3日（金）は節分献立です！
いわしの蒲焼きと福豆が出ます。

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！

～ 給食センターコラム もぐもぐ ～ No.5

給食だよりでも、2月の節分に合わせて「大豆」を取り上げました。「大豆」といえば、たくさんの食品に姿を変えます。今回は、給食でよく使う豆腐が皆さんのもとに届くまでをお伝えします。

西郷村学校給食センターでは、一度に120丁ほどの豆腐を使います。そして、その豆腐はすべて調理員さんが包丁を使って切ってくれています。120丁もの豆腐をどうやって切っているのか紹介しますね。

調理員さんたちは、調理のプロなので、一度に4丁～5丁の豆腐をまとめて切ります。豆腐を一列に並べたら、横に3回、縦に5回包丁を入れ、食べやすいサイズに切っていきます。職人技です！

あっという間に一口サイズの豆腐ができあがり！

