

給食だより

2月

平成31年 1月21日

岩見沢東高等学校定時制



寒さもあともう少し、卒業する皆さんと一緒に給食を食べたりするのもあと数日ですね。

月	火	水	木	金
<p>2月3日は節分です。「季節を分ける」という意味があります。立春の前日ということで、この日までが寒さのピークと暦上では言われます。 もう少しすると、少しずつあたたかくなります。</p>				<p>1 オムライス スープ</p>
<p>4 ホタテご飯 もやしとニラ のなめ茸和え 沢庵 味噌汁 学年末考査①(4年)</p>	<p>5 ぎょうざ 餃子 肉じゃが 味噌汁 学年末考査②(4年)</p>	<p>6 ハヤシライス ポテトサラダ 学年末考査③(4年)</p>	<p>7 鶏から揚げ キャベツソテー ヒジキ煮 味噌汁 学年末考査④(4年)</p>	<p>8 肉井 味噌汁 家庭学習(4年)</p>
<p>11 建国記念の日</p>	<p>12 すき焼き ほうれん草の ゴマ和え 味噌汁</p>	<p>13 鶏照り焼き井 沢庵 キャベツの昆布和え 味噌汁</p>	<p>14 魚フライ キャベツソテー 麻婆豆腐 味噌汁</p>	<p>15 ミートスパゲティ スープ 果物 給食委員会</p>
<p>18 豚カツ 切り干し大根煮 味噌汁</p>	<p>19 鮭のムニエル 小松菜ソテー 豚肉大根煮 味噌汁</p>	<p>20 チキンカレー 福神漬 ヨーグルト</p>	<p>21 豚肉の生姜焼き もやしソテー マカロニサラダ 味噌汁 学年末考査①</p>	<p>22 ビビンバ井 スープ 学年末考査②</p>
<p>25 ハンバーグ スパゲティ 野菜炒め 味噌汁 学年末考査③ 給食費 2,400円</p>	<p>26 煮魚 鶏肉とゴボウの 七味煮 味噌汁 学年末考査④</p>	<p>27 チキンカツ井 もやしのおひたし 沢庵 味噌汁</p>	<p>28 とり飯 よせんかい 予餞会 卒業式準備・予行</p>	<p>調理員さんへの メッセージ ありがとう！</p>

「福は内、鬼は外」と声を出しながら豆まきをしたことはありますか？(最近では恵方巻を食べるといふ人もいますことでしょう)

邪気(じゃき)を追い払うために豆(炒り大豆)をまく行事は古くから行われていて、また豆を自分の年(数え年)の数だけ食べたりします。豆を食べることで体が丈夫になり、風邪をひかなくなるという無病息災を願う意味合いがあるのだそうです。

ところで、まく豆に落花生を使ったという人はいませんか？
(最近では「アレルギー」や「感染性胃腸炎」など、豆をまくことや、また豆を拾って食べることも気軽にできなくなってきています)



落花生はカロリーが高いと敬遠されがちです。

しかし最近の研究(アメリカハーバード大学:30年間にわたって12万人の食生活を調べた)で「血管を健康にして死亡率を飛躍的に

下げる食材」として浮かび上がった食材が ピーナッツ。

茶色い薄皮には抗酸化力の高いポリフェノールの一種「レスベラトロール」が豊富。

せっかくなので捨てずに食べましょう。



ピーナッツ 半分は油なのに？

油は健康上控えた方がよい栄養素と言われてきました。ピーナッツの油は、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸がバランス良く含まれているので、血管を強くしなやかにするそうです。更にミネラルやタンパク質も多いため、優秀な食材として再注目。

そのまま食べるのも良いけれど、中火で3分程度炒り直すと香ばしさがアップ！(炒る時は、鉄製のフライパン使用。フッ素樹脂加工は不向き)

フードプロセッサーやすり鉢でなめらかにして味噌汁や鍋に入れてもおいしい。【1日20粒程度】

参考:nhkガッテン!、ピーナッツの栄養効果

