



食育だより

2025年2月
五島市立三井楽学校給食センター

寒いが続いています。手を洗う水が冷たいですが、感染症予防のためにもしっかり手を洗って元気に過ごしていきたいですね。

今月の給食目標は「給食の食材について知ろう!」です。

給食では、地元産・県内産といった地場産物を使用できるよう「地産地消」に取り組んでいます。しかし、使用量や規格・価格の都合でなかなか思うように使えないこともあります。おいしい五島の食材や県内産の食材を多く使いながらおいしい給食作りを行っています。



☆2月の給食使用食材の産地☆

五島産

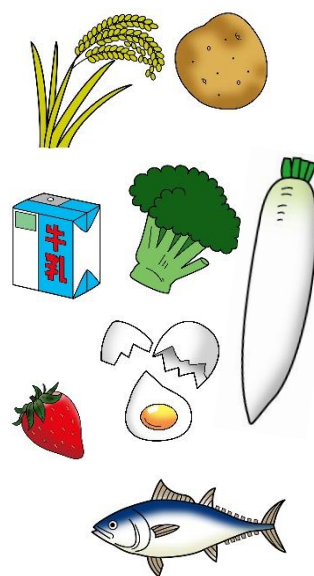
豚肉 牛肉 豆腐 生揚げ はんぺん さつまあげ たまご
きびなご だいこん ねぎ さつまいも ブロッコリー 高菜
カリフラワー 切干大根 スイートスプリング 米 つみれ

長崎県産

にんじん きゅうり キャベツ しょうが えのきだけ 牛乳 わ
かめ くきわかめ はくさい ひじき しらすぼし こんにゃく
鶏肉 もやし

国内産

昆布 うずら卵 油揚げ みそ レバー ヨーグルト スキムミル
ク たまねぎ にんにく ごぼう ピーマン にら しめじ りんご
いよかん 麦 しいたけ ほうれんそう こまつな 大豆 キムチ
じゃがいも さといも チンゲン菜 さば いわし 白花豆



2月の
詳細献立は
こちらから!



トウモロコシやグリーンピース、きくらげなど輸入食材も使っています。

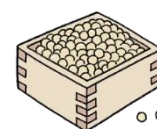


2月の給食目標

給食の食材について知ろう!



鬼は~そと~
福は~うち~

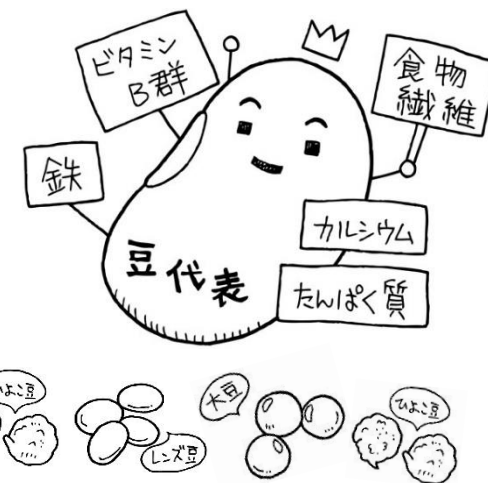


豆まきの時にまく豆は「大豆」です。「大豆」は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原材として利用されていて、和食に欠かせない食品です。昔から食べ継がれてきた豆といえば大豆だけでなく、あずきや空豆、インゲン豆などいろいろな豆があります。また、豆類は日本だけでなく、世界中で食べられています。

豆の優れた栄養価

豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。

また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。



【給食で豆を使った料理】

ひよこ豆やレンコン、ごぼうが入った「**かみかみカレー**」



大豆たっぷり「**ポークビーンズ**」



コロコロに切った野菜と大豆の入った煮物「**五目豆**」



他にも、ビーンズスープやひよこ豆のグラタンなどがあります。