

# 2月給食だより

令和6年2月  
西条市立吉井小学校

## 西条産おいしいよ

### ~ほうれん草のキッシュ~

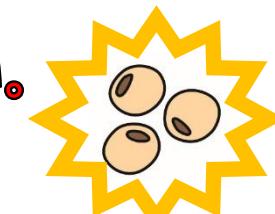
今月の西条元気UPメニューは  
西条産のほうれん草を使った  
「ほうれん草のキッシュ」です。  
給食の献立は「カレーライス、  
牛乳、ほうれん草のキッシュ、  
フレンチサラダ」です。



暦の上ではもうすぐ立春ですが、  
まだまだ寒さの厳しい日が続きます。かぜやインフルエンザの流行が  
心配される時期です。ちょっとした  
油断で体調を崩さないよう「うがい・手洗い」をしっかりと行い、「十分な休養と睡眠」「栄養バランスのとれた食事」を心掛け、冬を乗り切  
りましょう。

## 大豆の栄養パワーってすごい。

### ~大豆が「畠の肉」と呼ばれる理由~



一般的に植物性食品のたんぱく質は肉やたまごに比べて栄養価が劣りますが、大豆のたんぱく質は肉や卵に負けない良質なたんぱく質です。また、大豆たんぱく質の消化吸收率は、納豆で91%、豆腐では95%で、とても効率のよい食品といえます。

たんぱく質は筋肉や臓器、骨、血液をはじめ、ホルモンや酵素、免疫物質などの材料です。大豆や大豆製品をうまく活用し、不足しないように心がけましょう。

### ~大豆と大豆製品~



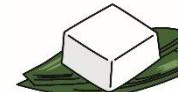
大豆

給食では「ポークピーンズ」や  
「ピーンズサラダ」、「磯煮」など  
で登場しています。「さつまいも  
と大豆の揚げ煮」はおやつにも  
おすすめです。



厚揚げ

焼いてポン酢をかけるだけで  
も立派な一品になります。お好  
みでねぎや大根おろしをのせま  
しょう。



豆腐



納豆

給食では汁物や煮物は  
もちろん、「豆腐ハンバー  
グ」や「豆腐入りお好み焼  
き」で登場しています。

ごはんのお供だけでな  
く、食パンに納豆とチ  
ーズをのせて焼く「納豆ト  
ースト」もおすすめです。



## 西条産おいしいよ食材 ~ほうれん草~

緑黄色野菜の王様と呼ばれる『ほうれん草』は冬が旬。夏に比べると甘みが倍増、  
さらにビタミンCは3倍になります。

西条市は、愛媛県下のほうれん草の産地です。「うちぬき」の水で栽培され「石  
鎧おろし」といわれる冬場の風を受けて育つため、葉に厚みがあり、濃緑色のし  
っかりしたほうれん草ができるそうです。特に初霜が降りる頃から3月までがおい  
い時期です。

### こんなこと知っている?



午後2時のほうれん草は栄養価一番!

ほうれん草の葉は、下の葉ほど葉柄が長くなって、どの葉にも日光が当たる  
ように広がっています。朝から日光を受けたほうれん草は、午後2時ごろに栄  
養分をタップリ蓄えるため、そのころ収穫した物が栄養価も味も一番だとい  
われています。収穫するなら「午後2時のほうれん草」という話があります。

### ~ほうれん草の下処理の仕方~

- |                        |                |
|------------------------|----------------|
| 1 全体を水洗いし、根本もよく洗う。     | 3 水にとり、水気をきる。  |
| 2 沸騰した湯に塩を加えて、根元からゆでる。 | 4 食べやすい大きさにきる。 |

### ~ほうれん草のキッシュ~

#### 【材料 4人分】

たまご	4個
ロースハム	20g
玉ねぎ	1/4個
ほうれん草	20g
塩・こしょう	適量
牛乳	大さじ2
チーズ	20g
油	適量

#### ~西条元気UP給食メニュー~

- ① たまごを割りほぐし、塩・こしょう、牛乳、角切りにしたチーズを加える。
- ② ロースハムと玉ねぎを粗みじん切りにする。
- ③ ほうれん草をゆでて水にとり、1センチ幅に切る。
- ④ ①に②③を混ぜ、油を引いて熱したフライパンに流し込み、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤ 切り分けて盛り付ける。

