

# 給食だより 2月

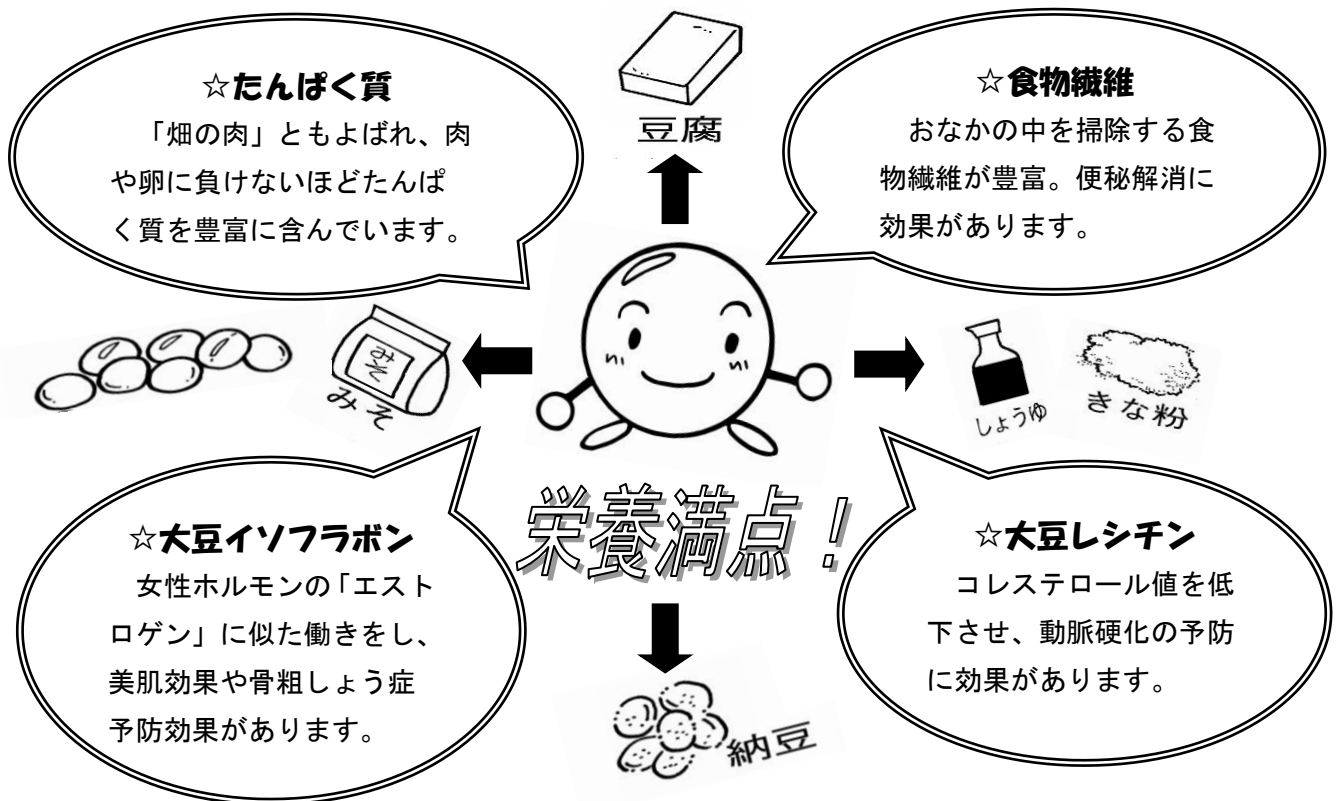


令和6年1月26日  
高岡市立川原小学校

立春が近付き暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。規則正しい生活とバランスのとれた食事で体調を整え、元気に冬を乗り越えましょう。

## 大豆パワーで元気になろう！

2月3日は節分です。節分といえば大豆。大豆は味噌・醤油・豆腐・納豆等、様々な食品に姿を変え、古くから私たち日本人の食生活には欠かせない存在です。そんな大豆には様々な栄養が含まれ、日本人の長寿の秘密は「大豆」にあるともいわれています。家庭でも大豆や大豆製品を積極的に取り入れましょう。



### 給食☆レシピ

材料（4人分）

大豆(水煮)	120g
ひよこ豆(水煮)	90g
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
水	大さじ1

### 大豆の揚げがらめ

作り方

- ① 大豆・ひよこ豆は水けをきり、片栗粉をまぶす。
- ② ①を表面がカリッとするまで揚げる。
- ③ 醤油・砂糖・みりん・水を小鍋に入れて火にかけ、砂糖がとけたら②を入れてからめる。



水分が残っていると油がはねるのでしっかり水けをきりましょう。