



伯耆町学校給食キャラクター  
伯まいちゃん

# 学校給食だより

令和4年2月号  
伯耆町立学校給食センター

## 大豆のよさを見直そう!

2月3日は節分でした。学校では、みんなで給食の節分豆を食べました。給食では、毎月、色々なメニューに鳥取県産の大豆を使っています。ぜひ、お家でも大豆を取り入れてみてください。



みんなでポリポリッ節分豆



チリビーンズ



カレーにも大豆



大豆と豆乳を使ったシチュー



きりほしだいこん いっしょに切干大根と一緒に含め煮

## 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\*

\*B1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!

## 全国学校給食週間

を振り返って



全国学校給食週間中に、各学校で色々な取組が行われました。新型コロナウイルスの流行により、生産者の方や調理員さんとの交流が中止になったり、臨時休業になったりしましたが、給食センターには、素敵なお手紙がたくさん届きました。ありがとうございました。



いつもおいしい給食  
ありがとう!

苦手なものもがんばって  
食べています。

スタミナ納豆が  
大好きです♡

## 今月のレシピ

## チリビーンズ

【材料】5人分

- 合びき肉 180g
- 玉ねぎ 120g
- 大豆水煮 90g
- 油 適量

●トマトケチャップ 60g

- 赤ワイン 小さじ1
- ウスターソース 小さじ1
- コンソメ 2.4g
- 砂糖 小さじ1弱

●チリパウダーまたは豆板醤 適量

【作り方】

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②フライパンに油をしき、合びき肉を炒める。
- ③玉ねぎを加え、火が通ったら大豆水煮を加える。
- ④調味料を加えて、炒める。

※チリパウダーまたは豆板醤はお好みで加え、少しピリッとさせる。

ケチャップ味で、パンともよく合います。  
チリパウダーをカレー粉に変えると、ドライカレー風になります。

