

# 栄養だより

No.3 令和6年2月  
 苫小牧市学校給食共同調理場

## 「豆」をもっと好きになろう!



豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

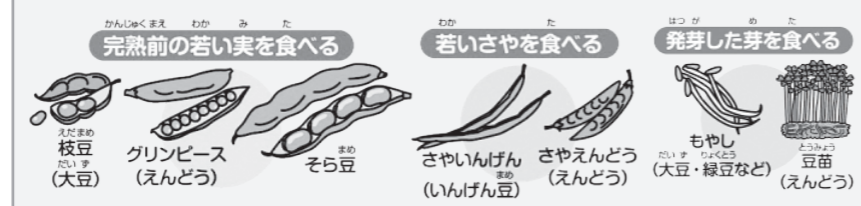
### 種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

### 日本で食べられている豆



### 野菜として食べる豆



### 成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。



## 2月3日は節分です!



2月2日(金)に「黒糖福豆」を提供します!  
 豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追払い、病気に負けない体を作りましょう。

### 学校給食に使用している食材について(9月~11月)

月	品名	長ねぎ	玉ねぎ	人参	大根	キャベツ	じゃが芋	ごぼう	白菜	きゅうり	小松菜	ピーマン	青梗菜	にら	ほうれん草	なめこ	しめじ	もやし	鶏肉	豚肉	
9月	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産
10月	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産
11月	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産

# リクエスト給食のアンケートを実施しました

3月で義務教育を終える中学3年生の皆さんの思い出作りの一環として、リクエスト給食のアンケートを実施し、人気の高かったメニューを2月献立で提供します。卒業する先輩たちはどんなメニューをリクエストしたのでしょうか? 4部門に分けてトップ3を発表します。

調査日程: 令和5年10月10日~10月20日  
 調査方法: 北海道電子システム(HARP)  
 対象者: 市内中学校3年生  
 回答人数: 471名  
 アンケートのご協力ありがとうございました!

## ごはん部門

- 1位 チキンカレー(182票)
- 2位 ポークカレー(96票)
- 3位 ピピンバ(56票)

2月はチキンカレーを提供します。



栄養教諭コメント  
 給食のカレーは、かくし味に生クリームやソース、りんごなどが入っています!おいしさのヒミツです!

## めん部門

- 1位 みそラーメン(162票)
- 2位 しょうゆラーメン(76票)
- 3位 塩ラーメン(71票)

2月はみそラーメンを提供します。



栄養教諭コメント  
 今年もみそラーメンが1位に!ラーメンに欠かせない「もやし」は苫小牧産です。

## 温食部門

- 1位 つぶつぶコンスープ(99票)
- 2位 ワンタンスープ(81票)
- 3位 クイッティオスープ(30票)

2月はトップ3すべてを提供します!



栄養教諭コメント  
 じっくりコトコト煮込むことが、コンスープをおいしく仕上げるポイントです!

## おかず部門

- 1位 さばみそ煮(41票)
- 2位 とりからあげ(35票)
- 3位 照り焼きチキン(33票)

2月はトップ3すべてを提供します!



栄養教諭コメント  
 お魚のおかずが1位!苫小牧市でもおいしいお魚がとれるので、お魚好きな人が増えていくとうれしいです。

みなさんの好きなメニューはランクインされていましたか? リクエスト給食の提供日は表面の献立表で確認してくださいね。

## 給食の思い出・感想

(アンケートから一部抜粋)

- いつも美味しい給食を作ってくださいありがとうございます!学校に行く楽しみが給食と言っても過言ではないくらい大好きです!これからも美味しい給食を私たちの後輩に作り続けてくださると嬉しいです!
- 好き嫌いが多かったが、給食で食べられる物が増えました!

## 給食センターからメッセージ

皆さんの喜ぶ姿を思い浮かべながら給食を作っています。将来、自分で食事を用意するときに、給食の味を思い出して参考にしてくれると嬉しいです。

たくさんの感想もありがとうございました! (苫小牧市学校給食共同調理場一同)

