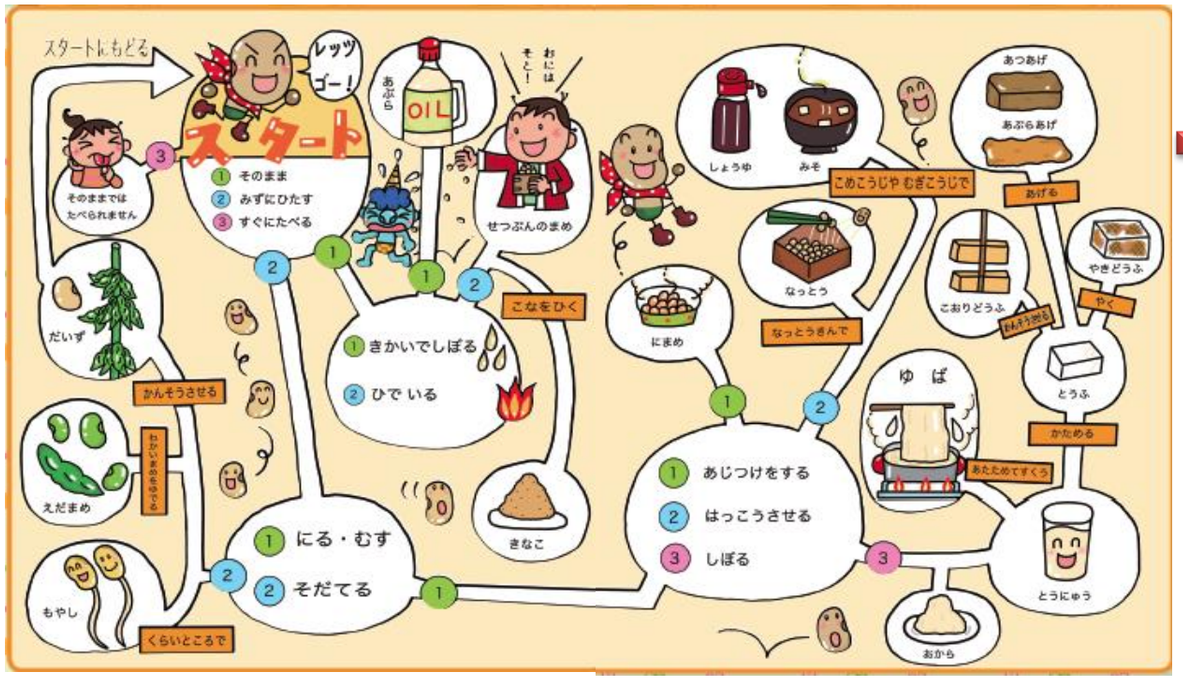
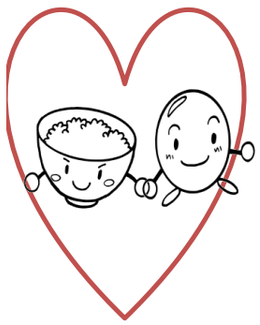
松前町学校給食センター

節分の翌日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。寒さに負けないように、そして新しい年も健康に過ごすことができるように願いを込めて節分には、豆まきをします。豆まきに欠かせない「大豆」は、昔から日本人の食生活になくてはならない食材です。

大豆の変身めいろ



日本型食生活を支えるベストカップル



大豆は体内でつくることのできない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。主食である米（精白米）にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品を一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。

そのため、和食の基本である『ご飯とみそ汁』の組み合わせは、体内で十分なたんぱく質を作るのに効果的です。たんぱく質がしっかりとれていないと**「筋肉量の減少」や「肌や髪のトラブル」、「集中力・思考力の低下」などの不調につながります。**

今月の給食目標

食べ物の安全を考えよう

「食料自給率」って知っていますか？食料自給率というのは、国内で消費される食料がどのくらい国内で生産されるかを示す物差しとなるものです。日本の食料自給率は約３８％。世界の先進国の中で最低の水準です。半分以上の食べ物を外国からの輸入に頼っています。

食料自給率の向上は生産から消費まで「食」に関係する一人一人の協力が欠かせません。

学校給食週間中の松前町の給食食料自給率国内産100％です♪

松前町の給食に使われている大豆や豆製品（豆腐や厚揚げ、油揚げなど）は、すべて県内産です。昨年の夏に使用した枝豆も、松前町産のものを提供することができました。

今年度、松前町は、地産地消の推進を進めてきました。特に、松前町産の農水産物をたくさん取り入れることができるように、松前町の生産者の方々にご協力いただき、取り組んできました。町内産使用率は１６．９％から３７．３％になりました。

平成２９年１月	４品目から２０品目に →	平成３０年１月
米・はだか麦 米粉・はもすり身		米・はだか麦・米粉・はだか麦粉・ほうれん草 葉ねぎ・レタス・小松菜・にんじん・長ねぎ 大根・大根葉・高菜・かぶ・さつまいも さといも・じゃがいも・はまち・太刀魚・はも

はだか麦マヨサラダ

〈材料〉４人分

はだか麦	大さじ１
もち麦	大さじ１
ロースハム	２枚
さといも	１個
れんこん	４０ｇ
にんじん	２０ｇ
冷凍むき枝豆	２０ｇ
マヨネーズ	大さじ３
ワインビネガー	小さじ１/２
塩・こしょう	少々

〈作り方〉

① はだか麦ともち麦は約１０分ゆでる。
② ロースハムは色紙切り、さといも、れんこん、にんじんは１cm程度の角切りにする。
③ ②の材料と枝豆をゆでる。
④ ③を冷やしてから混ぜ合わせ、マヨネーズを加えて、塩・こしょうで味を調える。

今年度の新しく開発した献立です。
さといもは時期によってじゃがいもで代用できます。
ワインビネガーを加えることで、よりおいしくなります。