



2月給食だより

令和4年1月31日

陸別町給食センター

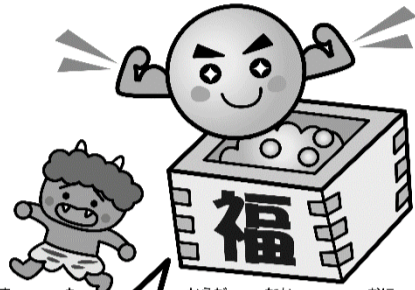
大豆のよさを見直そう!



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

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



- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防
- 食物繊維……便秘予防



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!

鹿カツバーガーの「鹿カツづくり」を見学・体験してきました!

1月の給食だよりでは、陸別の特産物である鹿肉に関心を高めていただくため、陸別で鹿肉を食べるようになったルーツ等を掲載しました。今回は、2月16日(水)の給食で提供する「鹿カツバーガー」の製造過程をお知らせします。どのように出来ているのかを知り、作っている人のこだわりを感じながら、味わって食べていただけたら嬉しいです。

町内の猟師さんがとった陸別の鹿を使って、株式会社くべつが町内で加工し、陸別の子どもたちが食べる。⇒「地産地消」の取り組みです。



鹿もも肉の厚さ 2 ミリス
ライス肉を重ねて、60g
の丸型に成形します。
合計270個作りました。



成形した肉を冷凍し、鹿カツ提供日に、給食センターで衣をつけ揚げます。

鹿カツをより美味しく食べるためのこだわり!!

- ①スライス肉を重ね、ミルフィーユ状にすることで、加熱しても固くならずカツが仕上がる。
- ②給食センターで一つ一つ手作業で衣をつけ、喫食時間に合わせて調理をすることで、揚げたてを味わえる。

陸別の特産物である鹿肉を、身近なものに感じ、興味や関心が高まれば良いと思います。

「鹿肉」は加熱すると硬くなるのはなぜ??

鹿肉の料理を作る際に、加熱すると肉が硬くなったことがあるかと思えます。鹿は俊敏に野山を走り回り活動しているため、脂肪分が少なく、たんぱく質が多い筋肉質な特徴があります。たんぱく質の含有量が多く、脂肪分が少ないので硬くなりやすいです。そのため、弱火でじっくりと加熱をしたり、ヨーグルトやりんごのすりおろし等をなじませてから加熱することなど調理の工夫が必要です。しかし鹿肉は、病原菌も多く付着しているため、十分に加熱する必要があります。

献立のお知らせ

3日：黒糖福豆

2月3日は節分です。節分は季節の変わり目で、昔から邪気が生じると考えられてきました。節分豆を食べて1年の健康を祈りましょう。保育所の園児は誤嚥防止のため、豆の代替えとして、ゼリーを提供します。

4日：わかめおにぎり

いつものごはんも、おにぎりにすると気分が変わり、食事がより楽しくなると思えます。調理員が一つ一つ手作業で気持ちを入れて握ります。お楽しみに!