



令和5年 1月31日
港区立青山中学校
校長 中田 和直

2月は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないように、栄養バランスのよい食事と手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。
1学期に続き、商店街コラボの第2弾が2月1日に提供されます。今回は赤坂見附のパールデルソーレというイタリア料理のお店とコラボしています。楽しみにしてください。



パールデルソーレは直訳すると太陽のバルです。
バルとは、イタリアで軽食喫茶や酒場を意味します。デルソーレは太陽を意味し、お客様を太陽のように明るくお迎えし、なごんでいただきたいという思いがあるそうです。
今回はシェフの吉川さんと、メニュー企画を行っている今井さんにご協力をいただいています。

~2月1日の献立~
☆今井シェフ特製ミートソースパスタ
☆バーニャカウダのインサラータ
☆レンズ豆のミネストローネ

12/27にシェフによる特別調理実習がおこなわれたので、栄養士と調理員のチーフが勉強してきました。
こだわりのポイントをしっかり見聞きしてきたので、再現できるよう頑張りたいと思います。

いろいろな食品に変身する大豆

節分のときには、大豆を煎った【いり豆】が使用されています。
大豆はみそ、しょうゆなどの調味料から、豆腐、油揚げ、おから、高野豆腐、きなこなどいろいろな食品に変身しています。和食に使用される食品だとおもわれがちですが、給食では豆乳のシチューやおから入りハンバーグ、ビーンズスープなどとして幅広いメニューに登場しています。タンパク質が豊富で良質な油を身体に取り入れることができます。

