

給食だより

令和6年
2月号
春日部市立
豊野小学校

2月4日は立春ですね。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さが厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎などこの時期に流行しやすい病気の予防には、手洗い・うがいを忘れずに、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

福豆パワーで丈夫な体をつくろう！

2月3日は節分です。昔から特に季節が変わるころに起こりがちな病気や火事など災害は鬼が持ってくると信じられてきました。そのため、節分の日には「福は内、鬼は外」と力いっぱい豆まきをして、鬼を追い払い、幸福を呼び込んでいました。豆まきに使う大豆にはいろいろな栄養がぎっしり詰まっています。ほかにも豆には昔から日本で親しまれてきたものや外国からやってきたものなどたくさん種類があります。

大豆

豆まきに使う豆が大豆です。
たんぱく質が豊富なので「畑の肉」ともいわれます。
豆腐、油揚げ、おからなどの大豆加工品、大豆を発酵させて作るみそ、しょうゆ、なっとうなどの食べ物や調味料もあります。

えんどう豆

緑色の豆でうぐいすあんの原料になります。
未熟なえんどうは、「グリーンピース」として、また若いさやは「さやえんどう」としても食べられます。

そら豆

夏にさやむきをした人もいますね。
完熟させた豆もいろいろな料理に使われます。香川県の郷土料理のしょうゆ豆が有名です。

ひよこ豆（ガンバルソー）

煮込み料理やサラダなどに使うとおいしい豆です。
ガンバルソーというのは、スペイン語での呼び名です。
なんだか力がもりもりでできそうな名前ですね。

小豆

「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。
あんこの材料になります。赤い色が魔よけになるということで、赤飯などにも使われます。

ささげ

漢字で「大角豆」と書きます。
小豆に似ていますが、煮崩れしにくく、炊いても胴が破れにくいので小豆の代わりに赤飯によく使われます。

いんげん豆

この豆を伝えたと言われる中国の偉いお坊さんの名前がつけられました。金時豆、とら豆、白いんげん豆なども仲間です。若いさを食べる「さやいんげん」もあります。

レンズ豆

凸レンズのような形をしているのでこの名前がつけました。
レンズ豆は水で戻す必要がなく、そのまま料理に使うことができますので、とても手軽な豆です。

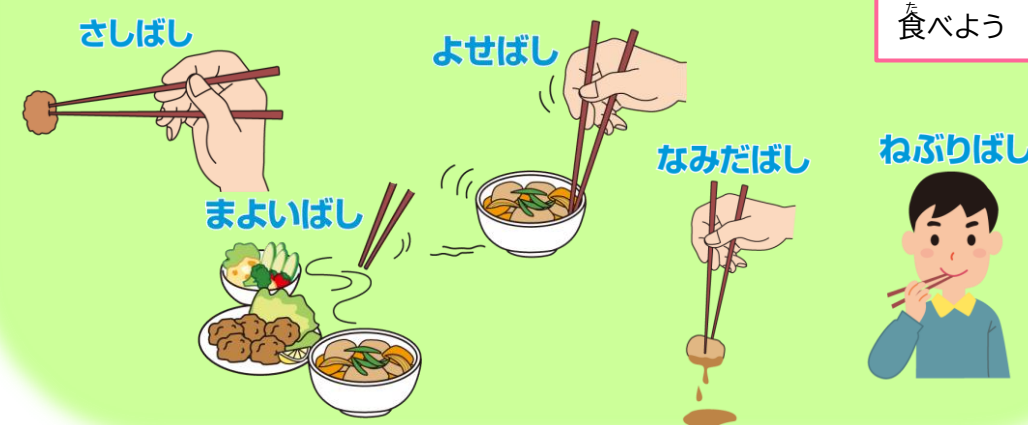
～「はし」を正しく使おう～

毎日の給食やお家でのご飯の際、はしは正しく使えていますか？はしは、正しく持つと色々な使い方ができますが、使い方にはマナーがあります。正しく持ち、マナーを守って食事をしましょう。

《正しいはしの持ち方》

- ① えんぴつを持つときのように上のはしを持つ。
- ② 下のはしをおやゆびの付け根から入れ、薬指の先と2か所で支える。このはしは動かさない。
- ③ 親指は動かさないようにして、人差し指と中指で上のはしだけを動かす。

《こんな使い方はやめよう》



和食のときは
おはしを使って
食べよう

2月13日(火)はリクエスト給食です。2学期の最後に全校児童にリクエストしたい給食を書いてもらいました。そこで一番リクエストの多かった「揚げパン」をリクエスト給食で提供します。ほかにもリクエストの多かった給食は、2・3月の給食で出るかもしれません。楽しみにしてください。

