

2月 給食だより

2019年度
安中市学校栄養士会

暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。



いろいろな豆を食べよう

豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

大豆

大豆は、豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、油などの原材料に使われています。

あずき

お汁粉やぜんざい、赤飯などにも使われています。

いんげん豆

いんげん豆には金時豆やうすら豆、とら豆、大福豆などがあります。

えんどう

青えんどうと、赤えんどうがあり、煮豆や甘納豆、あん、などに使われます。

ひよこ豆

形がひよこに似ています。ガルバンゾーとも呼ばれています。

レンズ豆

平たいレンズのような形をした豆です。水で戻さずに使うことができます。

ちょっとまって！ それは給食マナー違反！

次のようなことはマナー違反なので、やめましょう。

食事中にふざけたり話さないことを話す

食事中に勝手に席を立つ

ふざけながら食べる

早食い競争をする

食器の音を立てる

口に食べ物が入ったまま話す

せつぶん 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができると、いられています。豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。

