

今年度も残すところ2カ月となりました。

2月3日は節分です。その翌日は立春で、曆上では春になります。ですが、まだまだ寒さは厳しい時期です。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。

豆のパワーで丈夫な体をつくろう！

2月3日は節分です。「福は内、鬼は外」と力いっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。豆まきにつかう大豆にはいろいろな栄養素がぎっしり詰まっています。他にも昔から使われてきた豆や外国からやってきた新しい豆があります。いろいろな豆について紹介します。

えんどう

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、また若しさやは「さやえんどう」としても食べられます。



ささげ

漢字で「子角豆」と書きます。小豆に似ていますが、荷崩れしにくく、炊いても胴が破れにくいので小豆の代わりにも使われます。



ひよこ豆(ガルバンゾー)

煮込み料理やサラダなどに使うおいしい豆です。ガルバンゾーというのはスペイン語での呼び名です。

台場小学校ではサラダに使うことが多いです



大豆

豆まきにつかう豆が大豆です。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、納豆などの食べ物や調味料もあります。



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付けられました。金時豆、とら豆、白いんげん豆なども仲間です。若しさやを食べる「さやいんげん」もあります。



小豆

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

台場小学校では1月に小豆を使ってお汁粉を出しました。



大豆のはなし

豆まきには炒った大豆がよくつかわれます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれています。また、ビタミンB群、E、カルシウム、鉄といった無機質(ミネラル)や食物繊維も含まれています。しかし、大豆のまま食べても消化されず、栄養も吸収できません。そこで、昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。



2月の注目! 給食紹介

2月は郷土料理とイベントメニューが盛りだくさんです!



「節分メニュー」

この日は節分です。伊ワシを使った「かばやきごはん」、大豆を使った「節分汁」とデザート「ふくふく豆」を提供します。

2月3日(火)

「あまおう(いちご)」

この日はあまおうを出します。赤い、丸い、おおい、うまい、の頭文字をとって名付けられました。

2月4日(水)

「熊本県」

この日は熊本県の郷土料理を出します。「ぶりめし」、「ぶりのてりやき」、「太平燕」と、熊本県が満載の献立です。

2月9日(月)

「台湾」

この日は台湾で有名な「ルーローハン」とパイナップルを使った「ゼリー」を出します。本格的な味付けにします。

2月24日(火)

「宮城県」

この日は宮城県の郷土料理を出します。「ずんだもち」は、ずんだ餡から給食室で手作りします。

2月18日(水)

「バレンタイン」

この日はバレンタイン前日であるため、給食室で人気の「チョコチップケーキ」をつくります。

2月13日(金)

リクエスト給食について

全校児童を対象にリクエスト給食のアンケートを行いました。健康委員会が集計作業を行い、結果が出ましたのでお知らせします。(HPには健康委員会が作成したポスターを掲載しています)

主食

- 1位 カレーライス&みそラーメン
- 2位 抹茶揚げパン
- 3位 チーズバーガー

主菜

- 1位 手作りソーセージ
- 2位 肉じゃが
- 3位 コロッケ

副菜

- 1位 菁のりポテト
- 2位 フライドポテト
- 3位 鉄骨サラダ

汁物

- 1位 ABC スープ
- 2位 ホホワイトシチュー
- 3位 豚汁

デザート

- 1位 サイダーポンチ
- 2位 カルピスゼリー
- 3位 チョコモっちー