

給食だより2月



令和4年2月
新井北小学校

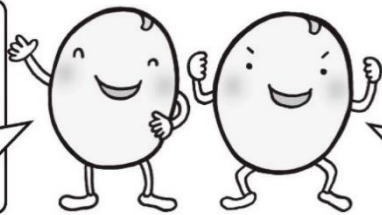
立春を迎え、暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。新型コロナウイルス感染症の流行も心配されます。規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけ、寒さに負けない体をつくりましょう

節分です! 大豆のひみつ

「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」など、日本では真面目なことや体が丈夫なことを「まめ」と言います。これは豆が大変栄養があるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。特に大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、様々な形に加工されて私たちの生活を支えています。



私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。

ご飯とみそ汁のベストマッチ

アミノ酸の中に「リジン」という栄養素があります。この「リジン」は大豆に多く含まれていますが、米にはあまり多く含まれていません。だから、日本で昔から食べてきた「ご飯とみそ汁」や「ごはんと納豆」といった組み合わせは、実は栄養学的にも不足するアミノ酸を互いに補うことができるベストマッチ献立なのです。



「まめ」いろいろ♪



【だいず】



【あずき】



【いんげんまめ】



【えんどうまめ】

大豆から作られる食べ物大集合



カレーポテトビーンズ

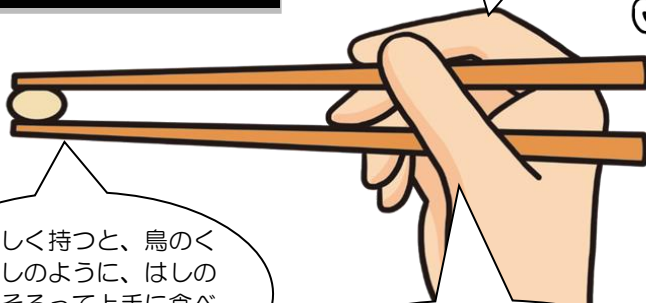
材料(4人分)

乾燥大豆	30g
片栗粉	大さじ1
じゃがいも	2個
揚げ油	適量
カレー粉	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
水	小さじ2

- ①乾燥大豆は、前日から水で戻しておく。
- ②①の水気を切り、片栗粉をまぶして低温の油で揚げる。
- ③じゃがいもは、さいの目切りにして水にさらす。
- ④②の水気をよく拭き取り、油で素揚げする。
- ⑤鍋にAを煮立て、③と④を入れてからめる。

正しくはしを持って豆を食べよう!

正しいはしの持ち方



上のはしは、鉛筆を持つように持ちます。

正しく持つと、鳥のくちばしのように、はしの先がそろって上手に食べ物がつかめます。

下のはしは、親指の根元ではさみ、動かしません。

節分豆知識



福豆

節分に炒った大豆をまくのは、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためだと言われています。豆まきの後は、年の数だけ大豆を食べて、1年の健康を祈ります。



いわしの頭とひいらぎ



ひいらぎのトゲで鬼の目を刺し、いわしの臭いで鬼を追い払います。