2月給食だより

平成27年2月2日
練馬区立向山小学校

暦の上では、もうすぐ春となり、厳しい寒さの中にも春の訪れの近いことが感じられます。風邪やインフルエンザがまだまだ猛威をふるっていますが、花粉症の人にとてもつらい季節がやってきました。花粉症ではない人も、体内に花粉が入ることで花粉症になる可能性がありますので、花粉飛散情報が出始めたら、外出の際はなるべくマスクを着用したほうがいいでしょう。

風邪や花粉症の予防には、規則正し生活とバランスの良い食事で、免疫機能を正しく作用させることが肝心です。外から帰ってきたときの手洗い・うがいも忘れずに行いましょう。

6年生リクエスト給食結果発表

・卒業まであと2ヶ月となり今年も「もう一度食べたい給食メニュー」をリクエストしてもらいました。次のような結果となり、2月3月の献立でリクエストにこたえることになりました。
6年生のみなさん楽しみにしていてくださいね！！

1位 ・・ 揚げパン
2位 ・・ ﾌﾛｰｽﾞﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ
3位 ・・ みそラーメン
4位 ・・ ジャージャー麺
5位 ・・ カレー

その他練馬スパゲッティー、フルーツパンチ、ミートソースなどのリクエストがありました。
2月の献立では、ジャージャー麺（2/4）、ミートソーススパゲッティーを(2/26)に行います。その他上位献立は3月に予定しています。おたのしみに！！

学校給食費の徴収にご協力お願いいたします。
今年度最後の引き落としとなります。
（2月・3月分の引き落としです。残高をご確認下さい）
2月5日（木）です。

<12月22日から
1月27日使用食材一覧>

北海道・・バター、玉ねぎ、グリンピース、鮭
青　森・・ごぼう、にんにく、豚肉
岩　手・・豚肉、鶏がら、鶏肉
山　形・・黄桃缶　新　潟・・白玉、豆麩
長　野・・みそ、しめじ　東京・・わかめ草
群　馬・・きゅうり、こんにゃく
栃　木・・鰹、もやし　静　岡・・みかん
茨　城・・白菜、青梗菜
埼　玉・・大根、小松菜、わかめ草、コンニャク
千　葉・・人参、ねぎ、パセリ、マッシュルーム
　　プチトマト、さつまいも
神奈川・・大根、豆腐　福　井・・米粒麦
愛　知・・青のり、ブロッコリー、寒天缶
　　うずらの卵、キャベツ
愛　媛・・たけのこ、かつお節、里芋
高　知・・きゅうり、生姜　山口・芽ひじき
大　分・・干ししいたけ　佐　賀・・いちご
鹿児島・・かつお節、かぼちゃ
熊　本・・豚肉　長　崎・・じゃがいも
沖　縄・・いんげん　ベトナム・・むきえび
ノルウェー・・ししゃも　ペルー・・いか

早寝 早起き 朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」

節分といえば、豆まき。いり豆を『鬼は外、福は内』のかけ声とともにまき、自分の年の数だけ豆を食べ無病息災を願う行事です。いり豆の原料となる大豆は、『豆』の仲間ですが、ほかの豆に比べて、たんぱく質や脂質が多いのが特徴で『畑の肉』といわれほど栄養がたくさん詰まっています。豆の仲間には、あずきやいんげん豆、えんどう、そら豆などがあり、乾燥豆をもどして使うほか、熟す前に収穫して野菜として食べるものがあります。

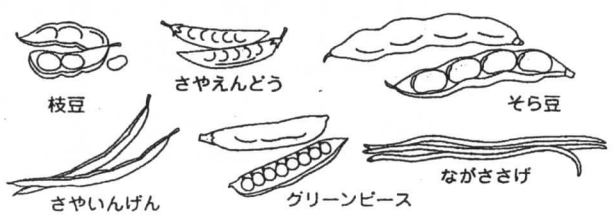
2月号では、節分にちなんでいろいろな豆の種類をご紹介します。給食でも出ている豆も登場しています。

いろいろな豆

大豆	一般的な黄色い大豆（黄大豆）のほかに黒や青、大きさも大・中・小とあります。豆腐や納豆などに加工するほか、みそ、しょうゆ、油などの原料にもなります。お正月の「黒豆」も大豆です。	**ささげ・あずき**	あずきはささげの仲間です。お赤飯の材料にするほか、甘納豆にしたり、砂糖と煮て"あん"に加工したりします。ちなみに、春雨やもやしの原料になる「緑豆」も同じ仲間です。
いんげん豆	「金時豆」「手亡豆」「うずら豆」「虎豆」など種類が多く、色や形もさまざまです。粒が大きく、ふっくらとした「白花豆」や「紫花豆」は"ベニバナインゲン"という種類で、いんげん豆の仲間です。	**えんどう**	青・赤・白などの種類があり、日本では青えんどうがよく作られています。みつ豆に入っているのは赤えんどうです。グリーンピースは熟す前に収穫したもので、多くは缶詰や冷凍品に加工されます。
そら豆	熟す前のものを塩ゆでにして食べることが多いですが、完熟したものは乾燥豆として出荷され、フライビーンや甘納豆、しょうゆ豆などに加工されます。中国のトウバンジャンの原料にもなります。	**ひら豆（レンズ豆）**	レンズのように平べったい形をしており、スープや煮こみ料理などにします。日本では、あまりなじみがありませんが、インドやイタリア、フランス料理などでよく使われます。
ひよこ豆	くちばしのようなでっぱりがあり、ひよこのような形をした豆です。ほくほくした食感が特徴で、スープやサラダ、コロッケなどにします。インドでたくさん作られています。	**落花生（ピーナッツ）**	「南京豆」ともいいます。マメ科の植物ですが、脂質が多く含まれるため、食品としてはクルミやアーモンドなどと同じ「種実類」に分類されます。

野菜として食べる豆

豆が完熟する前に収穫したもので、さやごと食べるものもあります。



豆から作る野菜