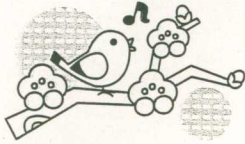


平成26年度

# がつきゅうしょく 2月給食だよ!

練馬区立石神井西小学校 校長 栞山 久子  
栄養士 庄司 智子



早寝早起朝ごはん 「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

まだまだ寒さが厳しいですが、**膚の上では春になります。**

寒さが落ち着くと、花粉が飛び始め、花粉症のひとつにとってはつらい季節がやってきます。花粉が体内に入ること、くしゃみや鼻水が出るなどのアレルギー症状がでます。また、風邪やインフルエンザの流行も続きます。

日頃から規則正しい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、体調を整えておきましょう。



★ ★  
こんげつ こんだて  
今月の献立



3日(火) 豆まきごはん・さんまの蒲焼き・沢煮輪

…節分メニューとして、大豆を炊き込んだ「豆まきごはん」を出します。

13日(金) チキンライス・キャベツのスープ・チョコプリン

…チョコプリンは石神井西小学校の人気デザートです。お楽しみに!

20日(金) ちゃんぽん麺・じゃがいものみそがらめ

…ちゃんぽん麺は長崎の麺料理で、かまぼこ、いか、豚肉、葱、もやしなどを使って作ります。

24日(火) ミルクパン・はちみつ&マーガリン・豆まめオムレツ・バミセリスープ

…豆まめオムレツには、普段の食生活に不足しがちな豆を加えて作ります。

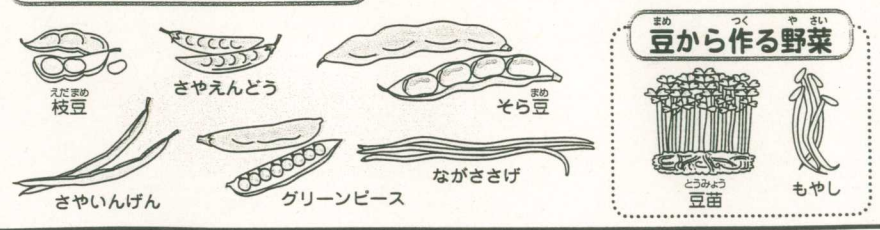


## いろいろな豆

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、自分の年の数だけ食べて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、ほかの豆と比べて、たんぱく質や脂質が多いのが特徴で、「畑の肉」といわれる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、乾燥豆をもとして使うほか、熟す前に収穫して野菜として食べるものもあります。

|  |   |
|--|---|
| <p><b>大豆</b></p> <p>一般的な黄色い大豆(黄大豆)のほか、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。</p>        | <p><b>ささげ・あずき</b></p> <p>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、春雨もやしの原料になる「緑豆」も同じ仲間です。</p>   |
| <p><b>いんげん豆</b></p> <p>「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、ふくらとした「白花豆」や「紫花豆」は「ペニバナインゲン」という種類で、いんげん豆の仲間です。</p> | <p><b>えんどう</b></p> <p>えんどうがよく作られています。みょうろ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。</p>              |
| <p><b>そら豆</b></p> <p>熟す前のものを塩ゆでにして食べることも多いですが、完熟したものは乾燥豆として出荷され、フライビンや甘納豆、しょうゆ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。</p>       | <p><b>ひら豆(レンズ豆)</b></p> <p>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。</p> |
| <p><b>ひよこ豆</b></p> <p>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。</p>              | <p><b>落花生(ピーナッツ)</b></p> <p>「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。</p>             |

**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。



学校給食費の徴収にご協力をお願いします。引き落とし日は2月4日です。