

# 2月給食だより



早寝 早起き 朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

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続きますが、花粉症の人にとって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。

## 風邪や花粉症の予防に



## バランスの良い食事

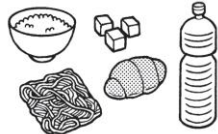
食べ物は、おもな働きによって3つのグループに分けることができます。毎回の食事で、3つのグループからいろいろな食品をとると、栄養バランスをとることができます。食事の時には、3つのグループがそろっているかを確認するように心がけましょう。

### 主に体をつくる



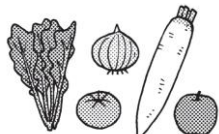
魚・肉・卵、豆・豆製品、  
小魚、牛乳など

### 主にエネルギー源になる



ごはん、パン、めん類、  
いも類、油、砂糖など

### 主に体の調子を整える



緑黄色野菜、淡色野菜、  
果物など

## \* 給食費についてのお知らせ \*

1月18日(金)で今年度の「給食費口座振替」は終了いたしました。現在、未納のある方は、先日通知いたしましたとおり、早急に事務室まで納めにきてください。なお、未納者に対しては状況に応じて練馬区の方針により必要な法的措置を執る場合があります。



## 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、そら豆などがあります。

### 大豆



一般的な黄色い大豆のほか、黒や青があります。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」などは“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豆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。グリーンピースは青えんどう豆が熟す前に収穫したものです。

### そら豆



熟す前のものを塩ゆでにして食べる人が多いですが、完熟させ乾燥豆にしたものは、フライビーンや甘納豆などに加工されます。トゥ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。給食ではおなじみの豆ですが、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)



なんきんまめ  
「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。