

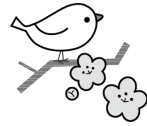
2月給食だより

令和6年1月31日
練馬区立春日小学校

2月3日は節分、4日は立春。暦の上では春を迎えます。まだまだ寒い日もありますが、

三寒四温を繰り返しながら季節は少しずつ春に近づいてきます。節分には豆まきをして

自分の心の中にある悪い鬼を追い払い、学年の締めくくりに向かって元気に過ごしましょう。



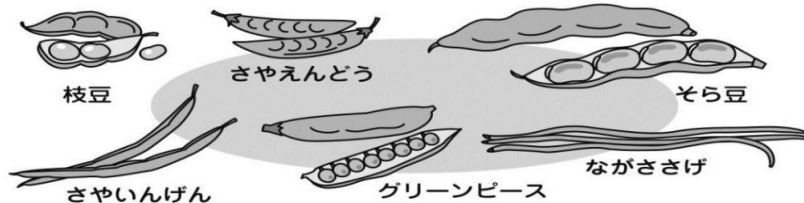
いろいろな豆

節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。「福は内、鬼は外」の掛け声で行われる豆まきは災いを追い払い幸せを呼び込む願いが込められています。

大豆 <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>	ささげ・あずき <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、春雨やもやしの原料になる「緑豆」も同じ仲間です。</p>
いんげん豆 <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「白花生」や「紫花生」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>	えんどう <p>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。</p>
そら豆 <p>熟す前のものを塩ゆでにして食べることが多いですが、完全熟したものは乾燥豆として出荷され、フライパンや甘納豆、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。</p>	ひら豆(レンズ豆) <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>
ひよこ豆 <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>	落花生(ピーナッツ) <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

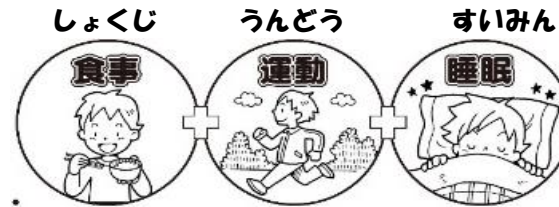
豆が完全熟する前に収穫したもので、さやごと食べるものもあります。



豆から作る野菜



※参考文献: 『食材図典』(小学館)



で体の免疫力を高めましょう!

気温が低く乾燥する冬は風邪やインフルエンザなどの流行が心配されます。私たちの体は免疫力や抵抗力が低下すると病気にかかりやすくなります。病気を予防するためには、①一日3食バランスの良い食事をする。②適度な運動をすること。③十分な睡眠をとることが大切です。また「笑うこと」も免疫力アップに効果があるとされています。「食事・運動・睡眠」と笑顔で元気に過ごしましょう。

給食にはどうして毎日牛乳がでるの?



200mlの牛乳には給食に必要なたんぱく質の約1/4が、一日に必要なカルシウムの1/3が含まれています。牛乳のたんぱく質は良質で、カルシウムも吸収しやすい状態で含まれているため成長期の子供には最適な食品です。牛乳ほど安価で手軽に栄養が摂れる食品は他にないため練馬区の給食では毎日提供しています。本校には協同乳業東京工場から毎朝牛乳が届きます。牛乳の原料である生乳の産地は、北海道・宮城県・秋田県・青森県・岩手県・山梨県・群馬県・東京都などです。産地は季節によって変わるため、牛乳の味は季節によって変わります。飲み終わった牛乳パックは洗って乾かしてリサイクルしています。給食の牛乳パック20枚でトレットペーパーが1ロール作られます。私たちが取り組んでいるSDGsの一つです。

1月の主な給食食材産地

こめ: 青森県(まっしぐら)

ぎゅうにゅう: 東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道

たまねぎ: 北海道 きやばつ: 愛知県 にんじん: 千葉県 ブロッコリー: 埼玉県

じゃがいも: 長崎県 ちんげんさい: 静岡県 ごぼう: 群馬県 だいこん: 千葉県

はくさい: 茨城県 こまつな: 埼玉県 ぶた肉: 茨城県 とり肉: 岩手県・宮城県



学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
2月の口座引き落としは5日(月)です。
学校給食にご理解・ご協力を宜しくお願いいたします。

