

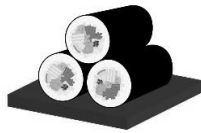
2月給食だより

令和7年1月31日
練馬区立春日小学校

今年(ことし)は2月2日が節分、翌3日が立春です。暦の上では春を迎えます。

三寒四温(さんかんしよん)を繰り返しながら季節(きせつ)は少しずつ春(はる)に近づいてきます。節分(せつぶん)には豆まき(まめ)をして

自分の心(こころ)の中(なか)にいる悪い鬼(おに)を追い払い(はら)、学年(がくねん)の締め(し)めくりに向(む)かって元氣(げんき)に過(すご)しましょ



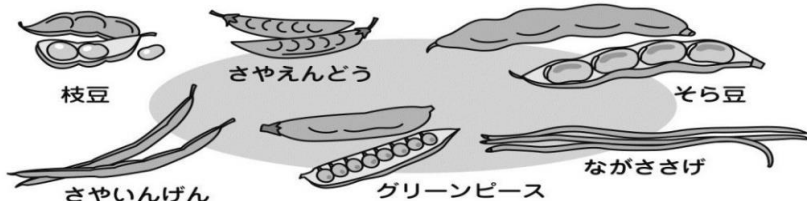
いろいろな豆

節分(せつぶん)は立春(りっしゅん)の前日(ぜんじつ)で、冬(ふゆ)から春(はる)への季節(きせつ)の変わり目(め)の行事(ぎょうじ)です。「福(ふく)は内(うち)、鬼(おに)は外(そと)」の掛け声(か)で行(おこな)われる豆まき(まめ)は災(わざ)いを追(お)い払い(はら)い幸(さい)せを呼(よ)び込(こ)む願(ねが)いが込(こ)められています。

大豆 <p>一般的な黄色(きせき)い大豆(だいず)(黄大豆)のほか、黒(くろ)や青(あお)、大き(お)きも大(おお)・中(ちゆう)・小(こ)とありま(あ)す。豆腐(とうふ)や納豆(なっとう)などに加工(か)するほか、みそ、しょうゆ、油(あぶら)などの原料(げんりょう)にもなりま(な)す。お正月(おとしご)の「黒豆(くろまめ)」も大豆(だいず)です。</p>	ささげ・あずき <p>あずきはささげの仲間(仲間)です。お赤飯(あかひ)の材料(ざいりょう)にするほか、甘納豆(かんなつ豆)にしたり、砂糖(さとう)と煮(に)て「あん」に加工(か)したりしま(し)ます。ちなみ(ちなみ)に、春雨(はるあめ)やもやし(もやし)の原料(げんりょう)になる「緑豆(りよく豆)」も同じ(おな)仲間(仲間)です。</p>
いんげん豆 <p>「金時豆(きんじ豆)」「手亡豆(てむし豆)」「うずら豆(うずら豆)」「虎豆(とら豆)」など種類(しゆるい)が多く、色(いろ)や形(かたち)もさまざ(さ)まです。粒(つぶ)が大き(お)きく、ふっくらとした「白花豆(はくわ花豆)」や「紫花豆(むらさき花豆)」は「ペニバナインゲン」という種類(しゆるい)で、いんげん豆(いんげん豆)の仲間(仲間)です。</p>	えんどう <p>青(あお)・赤(あか)・白(しろ)などの種類(しゆるい)があり、日本(にっぽん)では青(あお)えんどう(えんどう)がよく作(つく)られています。みつ豆(みつ豆)に入(い)っているのは赤(あか)えんどう(えんどう)です。グリーンピース(グリーンピース)は熟(じやく)す前に収穫(とと)したもので、多(おほ)くは缶詰(かんじつ)や冷凍品(れんとうひん)に加工(か)されます。</p>
そら豆 <p>熟(じやく)す前のもの(もの)を塩ゆ(しほゆ)でにして食(た)べることが多(おほ)いですが、完熟(くわんじやく)したものは乾燥豆(かんばう豆)として出荷(しゆちゆう)され、フライパン(フライパン)や甘納豆(かんなつ豆)、しょうゆ豆(しょうゆ豆)などに加工(か)されます。中国(ちゆうごく)のトウバンジャン(トウバンジャン)の原料(げんりょう)にもなりま(な)す。</p>	ひら豆(レンズ豆) <p>レンズ(れんず)のように平(ひら)べったい形(かたち)をしており、スープ(スープ)や煮(に)こみ料理(りょうり)などにしま(し)ます。日本(にっぽん)では、あまり(あまり)なじみ(なじみ)がありませんが、インド(いんど)やイタリア(いたλία)、フランス(ふらんす)料理(りょうり)などでよく使(つか)われます。</p>
ひよこ豆 <p>くちばし(くちばし)のようなでっばり(でっばり)があり、ひよこ(ひよこ)のような形(かたち)をした豆(まめ)です。ほくほく(ほくほく)とした食感(じきかん)が特徴(とくごう)で、スープ(スープ)やサラダ(サラダ)、コロッケ(コロッケ)などにしま(し)ます。インド(いんど)でたくさん(たくさん)作(つく)られています。</p>	落花生(ピーナッツ) <p>「南京豆(なんきん豆)」ともい(い)います。マメ科(まめか)の植物(しょくぶつ)ですが、脂質(じしつ)が多(おほ)く含ま(こ)まれるため、食品(しょくひん)としてはクルミ(くるみ)やアーモンド(アーモンド)などと同じ(おな)「種実類(しゆじつるい)」に分類(ぶんるい)されます。</p>

野菜として食べる豆

豆(まめ)が完熟(くわんじやく)する前に収穫(とと)したもので、さやごと食(た)べるもの(もの)もありま(あ)す。



豆から作る野菜



※参考文献:『食材図典』(小学館)

牛乳のおはなし ~どうして毎日飲むの?~



給食(きゅうじき)で飲(の)む牛乳(ぎゅうにゅう)には一日(いちにち)に必要なカルシウム(ひつようなカルシウム)の1/3が、また給食(きゅうじき)の栄養基準値(えいようきじゅんち)の1/4のたんぱく質(たんぱくしつ)が含ま(こ)まれています。牛乳(ぎゅうにゅう)に含ま(こ)まれるたんぱく質(たんぱくしつ)は良質(りやうしつ)で、カルシウム(カルシウム)も吸収(きゅうじゆう)しやすい状態(じょうたい)で含ま(こ)まれているため成(せい)長期(ちゆうき)には欠(か)かすこと(こと)のできない食品(しょくひん)のため、練馬区(ねりま)の給食(きゅうじき)では毎日(まいにち)提供(ていきやう)しています。牛乳(ぎゅうにゅう)の原料(げんりょう)である生乳(せいにゅう)の産地(さんち)は北海道(ほっかいどう)・宮城県(みやぎけん)・秋田県(あきたけん)・青森県(あおもりけん)・岩手県(いわてけん)・山梨県(やまなしけん)・群馬県(ぐんまけん)・東京都(とうきょうと)などで、季節(きせつ)によって変(か)わるため味(あじ)も季節(きせつ)によって違(ちが)います。飲(の)み終(しま)った牛乳パック(ぎゅうにゅうパック)は回収(かいしゆう)してリサイクル(さいく)しています。山梨県(やまなしけん)の工場(こうじやう)でトイレトペーパー(ペーパー)に生(な)まれ変(か)わります。私(わたし)たちが取(と)り組(く)んでいるSDGs(SDGs)の取(と)り組(く)みの一(ひと)つです。

地場産物を使った「ねり丸にんじんケーキ」

練馬区(ねりま)では食育(じきいく)の一環(いつかん)として、地場産物(ぢばさんぶつ)を学校給食(がっこうきゅうじき)に使用(しゆうじゆう)する取(と)り組(く)みを実(じつ)施(し)しています。

今年度(ことねんど)は春キャベツ(はるきゃべつ)、練馬大根(ねりまだいこん)、ネギ(ねぎ)、冬キャベツ(ふゆきゃべつ)の無償提供(むじやうていきやう)がありま(あ)りましたが、2月(がつ)は「にんじん」です。

27日(にち)は練馬区(ねりま)で採(と)れたにんじん(にんじん)を使(つか)って「ねり丸(ねりまる)にんじんケーキ(にんじんケーキ)」を作(つく)ります。収穫(とと)したばかり(ばかり)の野菜(やさい)は

新鮮(しんせん)でおいしいだけ(だけ)でなく、栄養(えいよう)もたっ(た)ぷり(り)です。地場産物(ぢばさんぶつ)の使用(しゆうじゆう)はSDGs(SDGs)にもつな(つ)がっていま(いま)す。

春(はる)日(ひ)小(こ)の近(ちか)くにも畑(はたけ)があり、地場産物(ぢばさんぶつ)を購(か)い入(い)るこ(こ)とができます。せ(せ)びご家庭(かてい)でもお試(た)しくだ(くだ)さい。

ねり丸にんじんケーキの作り方

【材料】小(こ)カップ(かっぷ)5個(ご)分(ぶん)
にんじん…150g
たまご…1個
砂糖(さとう)…50g
レモン果汁(れもんくわいじ)…小さ(こ)さじ1
小麦粉(こむぎこ)…100g
ベーキングパウダ(ベーキングパウダ)…小さ(こ)さじ1弱(じやく)
しお…ひとつまみ

【作り方】

- ①小麦粉(こむぎこ)・ベーキングパウダ(ベーキングパウダ)・しお(しお)は合(あ)わせてふ(ふ)るう。
- ②にんじん(にんじん)はすりお(お)ろす。
- ③ボール(ボール)にたまご(たまご)を入(い)れ、泡(あ)だて器(き)でよく混(ま)ぜる。砂糖(さとう)を加(か)えてさら(さら)によく混(ま)ぜる。
- ④③(③)にすりお(お)ろしたにんじん(にんじん)とレモン汁(れもんじゆう)を加(か)えて混(ま)ぜる。
- ⑤泡(あ)だて器(き)をヘラ(へら)に変(か)え、①(①)の粉類(こな)を少(すく)しずつ(ずつ)さ(さ)っくり混(ま)ぜる。
- ⑥カッ(か)ップ(ぱ)に分(わ)け、170度(ど)に温(あ)めてお(お)いたオーブン(オーブン)に入(い)れ、15~20分(ぶん)程(ほど)焼(やく)く。



1月の主な給食食材産地

こめ: 岩手県(いわてけん)(ひとめぼれ)	ぶたにく: 茨城県(いばらきけん)	とりにく: 岩手県(いわてけん)・宮城県(みやぎけん)	ぎゅうにく: 栃木県(とちぎけん)
ぎゅうにゅう: 東京都(とうきょうと)・群馬県(ぐんまけん)・山梨県(やまなしけん)・岩手県(いわてけん)・青森県(あおもりけん)・秋田県(あきたけん)・宮城県(みやぎけん)・山形県(やまがたけん)・福島県(ふくしまけん)・北海道(ほっかいどう)	たまねぎ: 北海道(ほっかいどう)	ネギ: 埼玉県(さいたまけん)・練馬区(ねりま)	にんじん: 千葉県(ちばけん)
じゃがいも: 長崎県(ながさきけん)	カリフラワー: 茨城県(いばらきけん)	ごぼう: 群馬県(ぐんまけん)	だいこん: 千葉県(ちばけん)
はくさい: 茨城県(いばらきけん)	こまつな: 東京都(とうきょうと)・埼玉県(さいたまけん)	みかん: 和歌山県(わかやまけん)	いよかん: 愛媛県(えひめけん)