

# 2月 給食だより

令和 5年 1月 31日  
練馬区立光が丘四季の香小学校  
校長 繁田 幸江  
栄養士 伊藤 さおり

2月4日は「立春」です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。感染症予防のため、手洗い、うがい、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事で、引き続き体調管理をお願いします。



## 「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。



### 種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

### 日本で食べられている豆



大豆



小豆



ささげ



いんげん豆



えんどう



そら豆



べにばないんげん



ひよこ豆

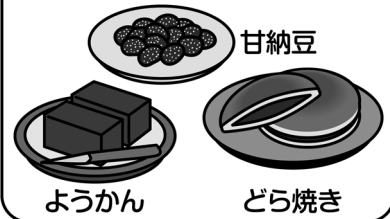


レンズ豆

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



### 成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

### 2月3日は節分です!



豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。

## 1月に使用した主な食材の産地

○しょうが	高知県	○にんじん	千葉県	○金時にんじん	香川県
○にんにく	青森県	○じゃがいも	鹿児島県	○せり	宮城県
○たけのこ	愛媛県		長崎県	○小松菜	瑞穂町
	熊本県	○玉ねぎ	北海道	○ゆず	練馬区
○ごぼう	宮崎県	○えのきたけ	長野県	○大根	練馬区
○れんこん	茨城県	○白菜	茨城県	○キャベツ	練馬区
○きゅうり	群馬県	○ほうれん草	群馬県		群馬県
○パセリ	茨城県	○ブロッコリー	群馬県	○長ねぎ	練馬区
○チンゲン菜	千葉県	○さつまいも	千葉県		秋田県
○セロリ	静岡県	○里芋	埼玉県	○りんご	青森県
○もやし	栃木県		愛媛県	○みかん	愛媛県
○ピーマン	茨城県	○かぶ	千葉県	○いちご	栃木県

## 2月の献立から



### ★2月3・6・14・21日 6年生リクエスト給食

6年生に四季の香小学校でもう一度食べたい給食のアンケートを行いました。主食部門2位の「みそラーメン」とおかず部門1位の「パリパリサラダ」2位で同票の「きなこ豆」「ツナサラダ」を作ります。



### ★2月3日 節分献立

鬼の苦手ないわしを油で揚げ、甘辛いたれにくぐらせた「かば焼き丼」と、炒り大豆に砂糖衣ときな粉をまぶした「きなこ豆」を作ります。



### ★2月8日 福岡県の郷土料理

九州の特産品の高菜の漬物を豚肉と一緒に混ぜた「豚バラ高菜ご飯」と「筑前煮」を作ります。

### ★2月9日 米粉パン・いんげん豆のスープ

パン屋さんに米粉でパンを焼いてもらいます。いんげん豆は輸入されているものがかなりの割合を占めていますが、給食では国産の食材を使用しています。給食は食の安全と日本の農業を守る役割も果たしていることを、子供たちに学んでもらう機会とします。

### ★2月24日 和牛献立

和牛を使用した献立です。「サイコロステーキライス」を作ります。日本の牛肉のおいしさを味わってもらいます。

### ★2月27日 長野県の郷土料理

野沢菜漬けや糸寒天など、長野県にちなんだ食材を使用した献立です。霊仙寺湖や松原湖、中綱湖は、凍った湖に穴をあけて行う氷上わかさぎ釣りが有名です。

## 給食費について

2月の引き落としは2月7日(火)です。残高確認をお願いいたします。

今年度の引き落としは2月で終了です。未納とならないようご協力をお願いいたします。