

# うまごのきゅうしよく2月

令和7年2月10日  
江戸川区立宇喜田小学校  
校長 青山美和子

暦の上では春を迎えましたが、寒さが厳しく、空気も乾燥しています。卒業・進級までのあと2か月を、元気に過ごせるよう、風邪に負けない体づくりを心掛けましょう。風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心掛けることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣を付け、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



## 風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられない時は、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。

### おあめめの食材



### ～GP(グランプリ)給食～

給食の時間を楽しんでもらいたいと思い、2学期に主食とデザートのリクエスト給食のアンケートを行いました。人気だったメニューが2月と3月の給食でいくつか登場します。お楽しみに♪  
各クラスの1位のメニューは、本校2階の栄養黒板付近に掲示しています。

GP 給食集計結果			
学年	順位	メニュー	デザート
1年	1組	カレーライス	みかん
	2組	フンドカレー	おにぎり
	3組	ナンとカレー	りんご
2年	1組	あげパン	れいどうお餅
	2組	あげパン	サイダーポチ
	3組	あげパン	サイダーポチ
3年	1組	あげパン	サイダーポチ
	2組	カレーライス	れいどうお餅
	3組	手作りパン	チョコケーキ
4年	1組	あげパン	サイダーポチ
	2組	うどん	サイダーポチ
	3組	あげパン	ペロシムゼ
5年	1組	あげパン	サイダーポチ
	2組	あげパン	ミニトマト
	3組	ガツカレー	おつまみゼン
6年	1組	あげパン	サイダーポチ
	2組	あげパン	コマツナ
	3組	あげパン	サイダーポチ

## 年中行事に 欠かせない 大豆と小豆のおはなし

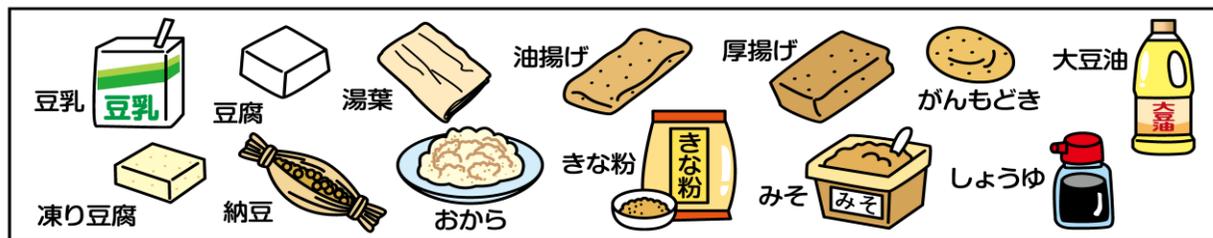
今月の給食目標は、「豆・豆製品を食べよう」です。また、2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。和食や和菓子に欠かせない大豆と小豆、その他の豆類について紹介します。

### 大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



### 大豆からできるもの



### 小豆の“豆”知識

和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽＝生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのお供に取り入れてきました。



### 年中行事と小豆料理

鏡開き	小正月	お彼岸	七五三	事八日	冬至
お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	赤飯	おこたじ	いとこ煮

## いろいろな豆を知ろう!

豆とは、マメ科の植物の種子のことです。多くの種類があり、世界で食べられている豆は、70～80種類にも上ります。また収穫してそのまま野菜として食べるものや、乾燥させて長く保存して使うもの、さらに調味料などに加工されるものもあります。



#### 【レンズ豆】

この丸い豆の形に由来して名づけられたものが、カメラやメガネなどに使われています。そのまま料理に使えます。



#### 【ひよこめ】

くちばしのようなとがった形が特徴的です。海外では、煮込み料理やペーストにして食べられています。



#### 【グリーンピース】

「実えんどう・青えんどう」ともいいます。未熟なうちに収穫します。これは乾燥させたものです。



#### 【白いんげん豆】

白く、だ円形をしています。海外では料理に使われますが、日本では、白あんに使われることが多いです。



#### 【べにばないんげん】

大きな花がたくさん咲くことから、「花豆」ともいいます。これは、紫色に黒い模様がある種類のもです。



#### 【枝豆】

大豆を未熟な緑色のうちに収穫したもので、野菜として食べられています。さやから豆を出して食べます。