

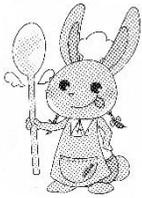


2月 給食だより

令和6年 2月号
江戸川区立 春江小学校
学校長 小林 麻子
栄養士 原村 恵

今年度も残すところ2ヶ月を切りました。2月は冬から春に変わる「立春」がありますが、1年で最も寒い時期です。寒さや乾燥によって、風邪やインフルエンザにもかかりやすくなります。体を冷やさないように、栄養の取れる食事と規則正しい生活を心がけ、毎日元気に過ごしましょう。

《 今月の栄養目標 》



大豆や大豆製品を食べましょう

大豆は日本の食事には欠かせない食材の1つです。たんぱく質が豊富で「畑の肉」と言われています。脂質やビタミン、ミネラルなど、たくさんの栄養が含まれている栄養満点な食材です。

姿・形を変えて、わたしたちの食卓を支えています。「大豆」そのものを食べる習慣が減りつつあるので、2月の節分をきっかけに積極的に食べるようにしましょう！

大豆製品

とうふ・しょうゆ・納豆
おから・油揚げ・みそ など



「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、べにはないんげん、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。

にほん 日本で食べられている豆



やさい 野菜として食べる豆

かんじゆくまえ わか み た 完全前の若い実を食べる



わか た 若いさやを食べる



はつが め た 発芽した芽を食べる



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。厚揚げ

小豆は、和菓子の材料に欠かせません。

せい ちよう き 成長期にとりたいた栄養がたっぷり!

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。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、積極的にとりたいた食品です。

がつ か ど せつぶん 2月3日(土)は節分です!

節分とは、冬と春の季節を分ける日のことをいいます。2月4日は「立春」といい、暦の上では春が始まる日であることから、立春の前日が節分の日になっています。

日本では古くから、節分の日には皆の健康を願い、悪いものを追い出す風習があります。炒った大豆を投げたり、鰯を飾ったりすることで、悪い鬼を追い出すことができると信じられてきました。

3日は土曜日なので前日の2月2日に節分給食を予定しています。

節分にちなんで、鰯の蒲焼きご飯と、きな粉大豆を提供します。



がつ か すい せかい りょうり 2月7日(水) 世界の料理・ベルギー

《手作りチョコレートパン》

ベルギーは、世界の中でも特にチョコレートの生産量・消費量が多い国として有名です。給食では、チョコレートチップをパン生地に混ぜて丸めた、ロールパンを手作りします。

《カルボナード》

牛肉を長時間煮込んだ、ベルギーの郷土料理です。給食では豚肉を使って作ります。

がつ にち げつ きょうとふ きょうどりょうり 2月26日(月) 京都府の郷土料理

《衣笠丼》

甘辛く炊いたネギと油揚げを、だしと卵でとじて、ご飯に乗せた料理です。

《茶汁》

貝材と味噌にほうじ茶を注いで作る郷土料理です。給食では食べやすいように、すまし仕立てにします。