



2月給食だより

令和8年1月30日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田 勇一郎

あっという間に1月が終わり、明日から2月が始まります。暦のうえでは春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きますので、一日3回の食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠で体調を整えて、元気に乗り切りましょう！もし体調を崩してしまった場合は、無理をせず体を休めるようにしてください。

さて、2月3日の「節分」といえば、豆まきですね。給食では、大豆をはじめ、様々な豆を献立に取り入れています。豆はたんぱく質を豊富に含むほか、食物繊維も多く、生活習慣病の予防にも良いと言われています。これを機に、ご家庭でも色々な料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。



いろいろな豆大集合

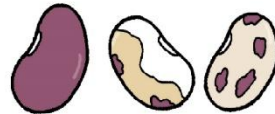


大豆



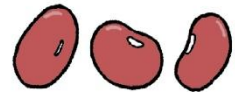
しょうゆや豆腐などの加工品に使われる黄大豆の他、青大豆や黒大豆があります。給食では、細かくみじんにしてハンバーグや手づくりさつま揚げなどに入れたりしています。

いんげん豆



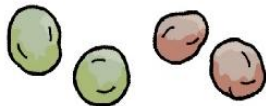
金時豆、とら豆など…いんげん豆の品種は多く、世界中で栽培されており、ほくほくとした食感が特徴です。英語では「キドニービーンズ」といいます。

あずき



赤い色に魔よけの力があるとされ、お赤飯などのお祝いの行事食に使われます。小粒のものを小豆、大粒のものを大納言といいます。

えんどう



グリーンピースが完熟したものが、青えんどうです。色あざやかなうぐいすあんに使われます。赤えんどうは、みつ豆や大福に入っていますよ。

ひよこ豆



小さな突起がくちばしのような形をしていることから、このように呼ばれます。インドやメキシコなどでは、毎日食べるほどの身近な食材です。

レンズ豆



平たいことから「ひら豆」とも呼ばれ、顕微鏡のレンズの形のもとになったと言われています。世界で最も古くから食べられていた豆のひとつです。

☆おすすめ大豆メニュー ＊カリポリ大豆＊

材料 ～4人分～

- ・大豆 40g
- ・かたくり粉 小さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・揚げ油 適量

～作り方～

- ① 大豆をゆで、水気をきる。
- ② 塩こしょうを混ぜたかたくり粉をまぶす。
- ③ 160～170℃の油でカラッと揚げる。

子供たちにも人気の豆料理！スナック感覚で食べられます。
160℃程度の低温で時間をかけ、カラッと揚げるのがポイントです！





2月は「省エネルギー月間」です！

環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



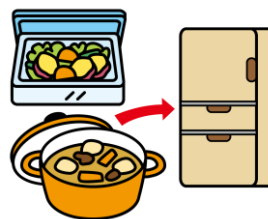
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



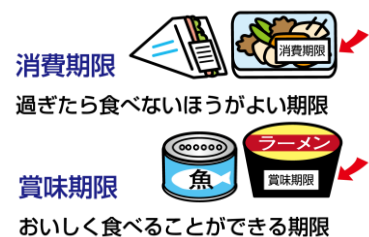
冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



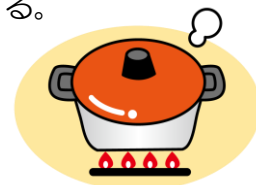
炊飯器は、保温時間を短くする。



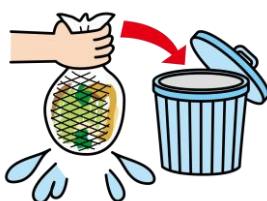
根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。

