



令和7年1月31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

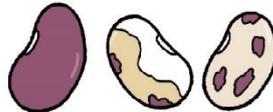


大豆



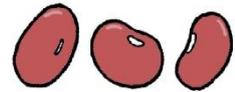
しょうゆや豆腐などの加工品に使われる黄大豆の他、青大豆や黒大豆があります。給食では、細かくみじんにしてハンバーグや手づくりさつま揚げなどに入れたりしています。

いんげん豆



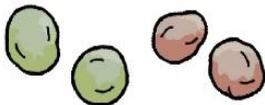
金時豆、とら豆など…いんげん豆の品種は多く、世界中で栽培されており、ほくほくとした食感が特徴です。英語では「キドニービーンズ」といいます。

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



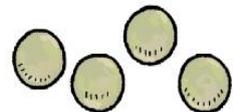
グリーンピースが完熟したものが、青えんどうです。色あざやかなうぐいすあんに使われます。赤えんどうは、みつ豆や大福に入っていますよ。

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した。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～

- 大豆をゆで、水気をきる。
- 塩こしょうを混ぜたかたくり粉をまぶす。
- 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！



感染症に負けない体をつくろう

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が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・早起きの習慣をつけ、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ときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



冬の牛乳は味が濃い!?



給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？ 牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味