

令和6年

2月

# 給食だより

給食指導目標

食事のマナーを考えて食事しよう

栄養指導目標

食べ物と健康について考えよう

食事のマナー  
を考えよう

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。



## 豆のパワーで丈夫な体をつくらう!

2月3日は節分です。「福は内、鬼は外」と力いっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。豆まきに使う大豆にはいろいろな栄養がぎっしり詰まっています。ほかにも昔から使われてきた豆や外国からやってきた新しい豆があります。いろいろな豆について紹介します。

### ●大豆

豆まきに使う豆が大豆です。たんぱく質が豊富なので「畑の肉」ともいわれます。とうふ、あぶらあげ、おからなどの大豆加工品、大豆を発酵させて作るみそ、しょうゆ、なっとうなどの食べ物や調味料もあります。

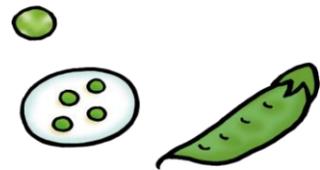


### ●小豆

「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの材料になります。赤い色が魔よけになるといって、赤飯などにも使われます。

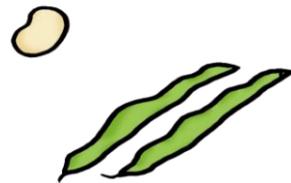
### ●えんどう

緑色の豆でうぐいすあんの原料になります。未熟なえんどうは「グリーンピース」として、また若いさやが「さやえんどう」としても食べられます。



### ●いんげん豆

この豆を伝えたと言われている中国の偉いお坊さんの名前がつけられました。金時豆、とら豆、白いんげん豆なども仲間です。若いさやを食べるさやいんげんもあります。



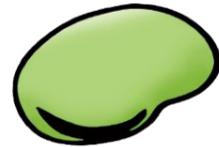
### ●ささげ

漢字で「大角豆」と書きます。小豆に似ていますが、煮崩れしにくく、炊いても胸が破れにくいので小豆の代わりに赤飯によく使われます。



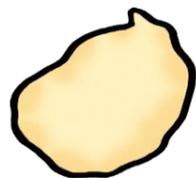
### ●そらまめ

夏に、さやむきをしましたね。完熟させた豆もいろいろな料理に使われます。香川県の郷土料理のしょうゆ豆が有名です。



### ●ひよこ豆 (ガルバンゾー)

煮込み料理やサラダなどに使うとおいしい豆です。ガルバンゾーというのはスペイン語での呼び名です。なんだか力がもりもり出てきそうな名前ですね。



### ●レンズ豆

凸レンズのような形をしているのでこの名前がつけました。レンズ豆は水で戻す必要がなく、そのまま料理に使うことができるのでとても手軽な豆です。



## 基本のはしの持ち方

**1** 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。

**2** 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。

**3** 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしてみましよう。

今月の行事食		
2日 (金)	せつぶん 節分	節分は「季節のわかれ目」という意味で、立春の前日です。
9日 (金)	トゥシヌユルー	トゥシヌユルーとは旧暦の大晦日のことです。沖縄では豚汁やソーキ汁が食べられていたそうです。

### 今月の地場産物

きゅうり、パイナップル、こまつな、さくら、もずく、アーサ、たいも、べにいも