令和７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をしよう

栄養指導目標
食べ物と健康について考えよう

豆のパワーで丈夫な体をつくろう!

2月2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

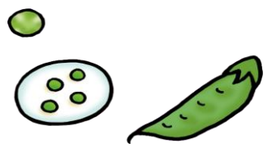
豆まきに使う豆が大豆です。たんぱく質が豊富なので「畑の肉」ともいわれます。とうふ、あぶらあげ、おからなどの大豆加工品、大豆を発酵させて作るみそ、しょうゆ、なっとうなどの食べ物や調味料もあります。

●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うことで、赤飯などにも使われます。

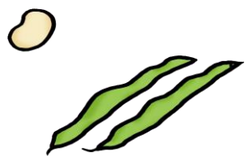
●えんどう

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「グリンピース」として、また若いさやは「さやえんどう」としても食べられます。



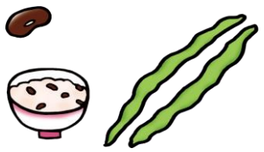
●いんげん豆

この豆を伝えたとされ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。



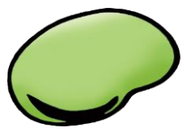
●ささげ

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、炊いても胴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。



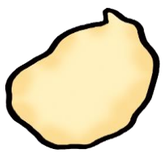
●そらまめ

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。



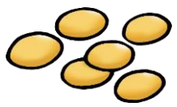
●ひよこ豆（ガルバンゾー）

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きました。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。



宜野湾学校給食センター　☎898-4541

リクエスト給食結果発表♪

★料理の部★

1. ココア揚げパン
2. おきなわそば
3. カレーライス
4. ハヤシライス
5. みそラーメン

★デザートの部★

1. ケーキ
2. フルーツポンチ
3. 手作りちんすこう
4. 冷凍みかん
5. シークワサーソルベ

※ほかにも、50種類以上の料理名が挙げられていました。もずく丼や琉球料理の名前もあがっていたので嬉しかったです☺

※料理は5位まで、デザートは3位までを2～3月で提供します!お楽しみに♪

今月の行事食

3日(月)	節分献立	節分は「季節のわかれ目」という意味で、立春の前日をいいます。今年は４年ぶりに２月２日が節分でした。
4日(火)	ナンカヌスク	ナンカヌスクとは旧暦一月七日のことです。沖縄では、葉野菜をたっぷり使った菜ジューシーが食べられます。
19日(水)	食育の日	今月は県産マグロを使ったガーリックライスや島野菜たっぷりのトマト煮です。地産地消で栄養満点ですよ！
20日(木)	琉球料理の日	今月の琉球料理の日は、琉球菓子のちんすこうです。リクエストでも挙げられていたので、調理員さんもはりきって作ります♪

今月の地場産物

牛乳、ぶたにく、とりにく、まぐろ、たまご、しめじ
もずく、べにいも、もやし、パパイヤ、冬瓜、小松菜、にら
からし菜、きゅうり、じゃがいも、にんじん、紅イモ