2月 給食だより

さいたま市立大戸小学校給食室
平成２９年2月 No.１０

暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調を崩しやすく、かぜやインフルエンザが流行しやすい時季です。そのような時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆をまいて、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。

また、豆には栄養がたくさん詰まっています。いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。

２月３日は 節分 です

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や、年齢にひとつ足した数を食べると１年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、柊（ひいらぎ）の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。

豆まきに使う 大豆 に注目！！

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて、加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。

また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまらせたものは豆腐になります。

大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。

食事の中から大豆製品を探してみましょう。

いろいろな 豆

豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。
日本でも古くから食べられてきました。
たんぱく質や炭水化物、ビタミン、ミネラルなどの栄養が豊富です。

あずき

お汁粉やぜんざい、赤飯などにも使われています。

えんどう

青えんどうと、赤えんどうがあり、煮豆や甘納豆、あんなどに使われます。

いんげん豆

いんげん豆には金時豆やうずら豆、とら豆、大福豆などがあります。

ひよこ豆

形がひよこに似ています。ガルバンゾーとも呼ばれています。

レンズ豆

平たいレンズのような形をした豆です。水で戻さずに使うことができます。

大戸小 給食人気メニュー を 発表!!

２学期の給食残食率を算出し、主食は残食率が０％だったものを、副菜と汁物は残食率が０％に近かった順に掲載しています。

主菜

- ○ししゃもフライ (9/21)
- ○ホキのサルサソースかけ (9/23)
- ○小江戸カレー (11/11)
- ○生揚げと里芋のごま味噌煮 (9/14)
- ○ホキのゆず味噌かけ (12/16)

副菜

- ①五色和え ０％ (9/27)
- ①ナムル ０％ (10/21)
- ①こんにゃくサラダ ０％ (11/15)
- ②磯香和え 0.54％ (10/3・12/19)
- ③ごま和え 0.66％ (12/1)

汁物

- ①いものこ汁 ０％ (10/24)
- ②ワンタンスープ 0.28％ (10/17)
- ③いも団子汁 0.32％ (11/21)
- ④沢煮椀 0.41％ (10/13)
- ⑤味噌けんちん汁 0.56％ (12/5)