



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。

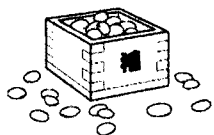


2月3日は 節分 です

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行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「やいかかし」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。

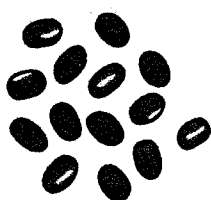
食事の中から大豆製品を探してみましょう。



いろいろな 豆

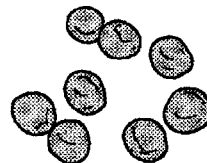
豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、ミネラルなどの栄養が豊富です。

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。ガルバンソ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ワタンスープ 0.28% (10/17)
- ③いも団子汁 0.32% (11/21)
- ④沢煮楠 0.41% (10/13)
- ⑤味噌けんちん汁 0.56% (12/5)