



給食たより

町田市立南大谷小学校
校長 鶴岡 武臣
栄養士 田中 千恵

2月3日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時期です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防のため、手洗い、うがいを忘れずにしましょう。たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を食べることも大切です。

豆のパワーで丈夫な体をつくらう!

2月2日は節分です。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、油揚げ、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、納豆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。赤色が魔除けになるということで、赤飯などにも使われます。



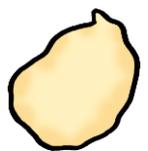
●ささげ

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。



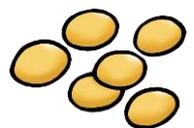
●ひよこ豆(ガルバンゾー)

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の呼び名です。なんだかカガもりもりわい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付けました。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。



★ 1月(12/23~1/27)の使用食材 ~産地~

生姜(高知)にんにく(青森)じゃがいも(北海道)さつまいも(千葉)里芋(埼玉)玉葱(北海道)人参(町田・千葉)大根(町田)かぶ(東京・千葉)ごぼう(青森)れんこん(茨城)ねぎ(群馬・茨城)もやし(栃木)きゅうり(群馬・宮崎)小松菜(埼玉・町田)チンゲン菜(茨城)キャベツ(町田・神奈川)白菜(群馬・町田)セロリ(静岡)せり(宮城)水菜(茨城)ピーマン(宮崎)にら(栃木)えのきたけ(長野)しめじ(長野)なめこ(長野)さやいんげん(鹿児島・沖縄)さやえんどう(静岡)コーン(北海道)
ゆず(徳島)みかん(和歌山)りんご(岩手)
豚肉(群馬・神奈川)鶏肉(岩手)
ぶり(長崎)さば(ノルウェー)たら(アメリカ・ロシア)ホキ(ニュージーランド・オーストラリア)
精白米(北海道・青森・埼玉)もち米(山形)
牛乳(北海道・岩手・千葉・栃木・神奈川・岡山)