



# 給食たより

2026年1月30日  
町田市立南大谷小学校

2月4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るう!

2月3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。

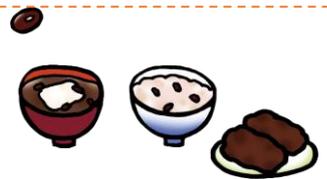
### ●大豆

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。赤い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。



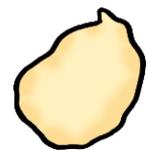
### ●ささげ

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。なんだか力が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(12/19~1/22)の使用食材 ~産地~

生姜(高知)にんにく(青森)人参(北海道・茨城・埼玉・千葉)大根(町田・神奈川)ごぼう(青森)玉ねぎ(北海道・千葉)じゃがいも(鹿児島)  
さつまいも(千葉)里芋(茨城)れんこん(茨城)かぶ(千葉)ねぎ(千葉・町田)キャベツ(町田・愛知)白菜(茨城・町田)せり(秋田・宮城)水菜  
(茨城)小松菜(町田)にら(栃木)きゅうり(埼玉・宮崎)セロリ(福岡)もやし(栃木)さやいんげん(沖縄)きぬさや(和歌山)舞茸(新潟)し  
めじ(長野)えのきたけ(長野)なめこ(長野)  
ゆず(町田・徳島)はれひめ(愛媛)りんご(青森)  
豚肉(群馬・神奈川)鶏肉(岩手)  
まだら(北海道)スケソウダラ(アメリカ・ロシア)ぶり(長崎)あさり(韓国)さわら(韓国)ホキ(ニュージーランド・オーストラリア)  
精白米(北海道・秋田・埼玉)  
牛乳(北海道・岩手・千葉・栃木・神奈川・岡山)