



給食だより

平成 28 年 2 月号
(発行 2 月 2 日)
つつじが丘北小学校
発行 栄養士 指田

いろいろな豆

節分といえば、豆まき。豆まきは、いり豆を「鬼は外、福は内」の掛け声とともにまき、自分の年の数だけ食べて無病息災を願う行事です。いり豆の原料となる大豆は「豆」の仲間ですが、ほかの豆と比べてたんぱく質や脂質が多いのが特徴で、「畑の肉」といわれるほど栄養がたくさん詰まっています。豆の仲間には、あずきやいんげん豆、えんどう、そら豆などがあり、乾燥豆を戻して使うほか、熟す前に収穫して野菜として食べるものもあります。

大豆



一般的な黄色い大豆（黄大豆）のほか、黒や青、大きさも大・中・小とあります。豆腐や納豆などに加工するほか、味噌、醤油、油などの原料にもなります。お正月の黒豆も大豆です。

ささげ あずき



あずきはささげの仲間です。お赤飯の材料にするほか、甘納豆にしたり、砂糖と煮て“あん”に加工したりします。春雨やもやしの原料になる緑豆も同じ仲間です。

いんげん豆



金時豆、手亡豆、うずら豆、虎豆など種類が多く、色や形も様々です。粒が大きく、ふっくらとした白花豆や紫花豆は“ベニバナインゲン”という種類で、いんげん豆の仲間です。

えんどう



青・赤・白などの種類があり、日本では青えんどうがよく作られています。グリーンピースは熟す前に収穫したもので、多くは缶詰や冷凍品に加工されます。みつ豆に入っているのは赤えんどうです。

そら豆



熟す前のものを塩ゆでにして食べることが多いですが、完熟したものは乾燥豆として出荷され、フライビーンズや甘納豆、醤油豆などに加工されます。中国の調味料トウバンジャンの原料にもなります。

ひら豆 (レンズ豆)



レンズのように平べったい形で、スープや煮込み料理などにします。日本では、あまりなじみがありませんが、インドやイタリア、フランス料理などでよく使われています。

ひよこ豆



くちばしのようなでっぱりがあり、ひよこのような形をした豆です。ほくほくした食感が特徴で、スープやサラダ、コロッセなどにします。インドでたくさん作られています。

落花生 (ピーナッツ)



南京豆ともいいます。マメ科の植物ですが、脂質が多く含まれているため、食品としてはクルミやアーモンドなどと同じ種実類に分類されます。

季節の食べ物

大豆

大豆は和食に欠かせない食材で、昔から、さまざまな形に加工されて食べられてきました。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなど、栄養豊富です。

ほかにはどんな食べ物があるかな？

大豆から作られる食品



豆乳



おから



きな粉



豆腐



ゆば



納豆



しょうゆ



みそ



大豆油

おいしい〜♡



味わって食べていますか？

好きな味・苦手な味は人それぞれですが、その基本となるのは「5つの基本味」といわれるものです。その基本味の組み合わせによって、いろいろな味を感じます。食べ物を口に入れたら、どんな味がするか、よく味わってみましょう。舌で感じる味だけでなく、見た目やにおい、かんだときの音、口に入れたときの感覚（温度やかたさなど）も意識してみるといいですね。

5つの基本味とは…

甘味

(あまみ・かんみ)

砂糖



塩味

(しおあじ・えんみ・しおみ)

塩



酸味

(さんみ)

レモン



梅干し



苦味

(にがみ)

ゴーヤ



コーヒー



うま味

(うまみ)

だし？



学校給食費納入のお知らせ

※2月26日(金)は3月分の学校給食費口座振替日です。

口座振替日前日までに、振替口座に入金をお願いいたします。
なお、納付書払いの方も納期までに必ず納入してください。

お問い合わせ先：学校給食課収納係 042-544-5111(内線 2216・2217)



たくましい昭島っ子のために