



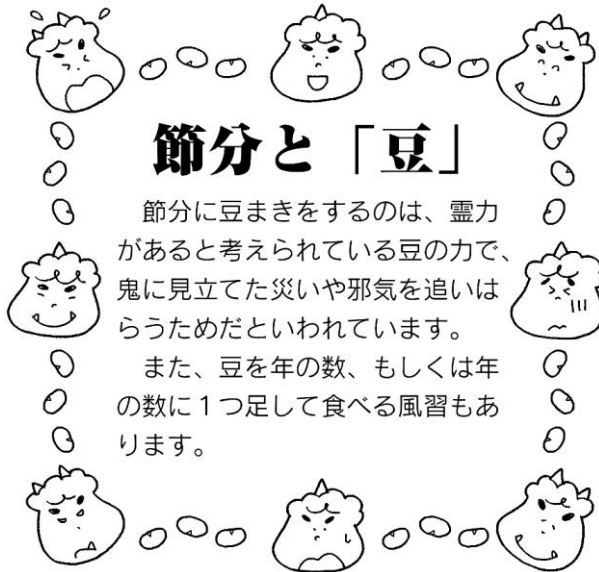
令和3年1月29日
台東区立忍岡中学校
校長 平井 邦明
栄養士

厳しい寒さが続いています、体調を崩している人はいませんか？

2月2日は節分、3日は立春と、暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少しです。

好き嫌いをせずに、バランスの良い食事をし、元気に冬を乗り越えましょう！

★今月の目標★ 給食用品を大切にしよう



節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。
また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

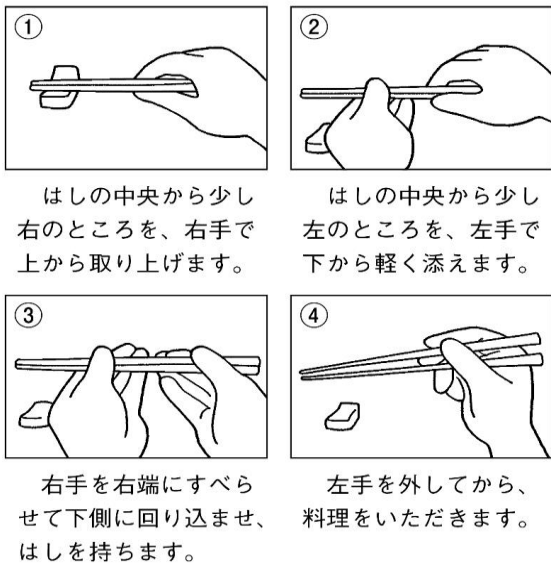
2月の和牛給食は・・・

9日（火）は和牛肉を使ってビーフシチューを作ります。野菜は普段の給食より大きく切って食材の味が分かるようにする予定です。

和牛肉の美味しさをしっかりと噛んで感じてください。
給食時間中の放送では、和牛が誕生してから肉として出荷されるまでの過程や期間について紹介します。

マナーを守って気持ちよく食事をしよう！

はしの取り上げ方

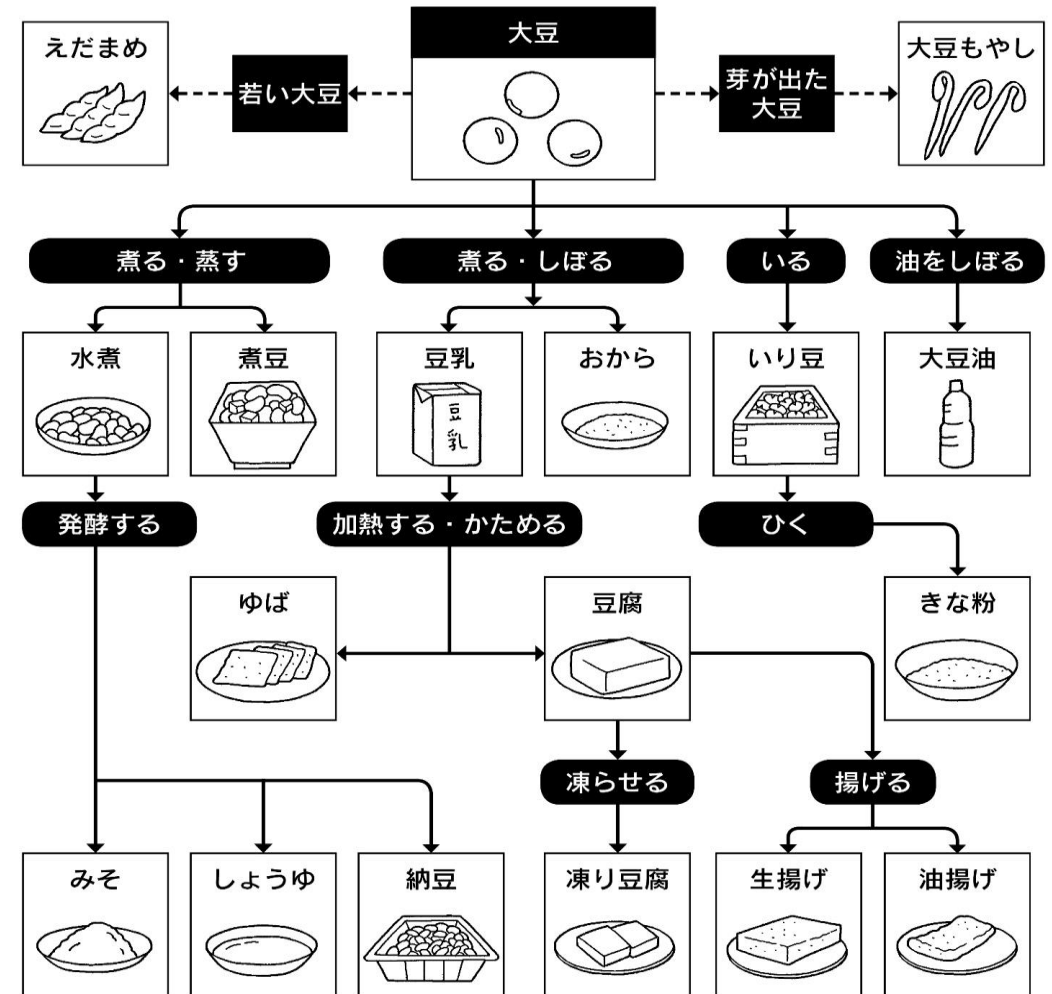


器とはしの取り上げ方



姿をかえる大豆

大豆は、加工されていろいろな食品へと姿をかえています。



大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されていて、和食には欠かせない食品です。

生の大豆は、独特のにおい、苦みや渋みがあるため、食べやすくするために、様々な工夫がされて多くの加工品ができました。

いろいろな豆大集合

| | | |
|--|---|--|
| <p>大豆</p> <p>加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。</p> | <p>いんげん豆</p> <p>金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。</p> | <p>あずき</p> <p>赤い色に魔よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。</p> |
| <p>えんどう</p> <p>青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。</p> | <p>ひよこ豆</p> <p>ひよこのような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれています。</p> | <p>レンズ豆</p> <p>ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来といわれています。</p> |

豆には、食物繊維などが多く含まれていて、栄養が豊富な食材です。
学校給食では、様々な豆を献立に取り入れています。
御家庭でも、豆を食べる機会を増やしてみたいはいかがでしょうか？

2日（火）青大豆
9日（火）ひよこ豆