



# きゅうしょくだより

令和5年2月  
枚方市立樟葉北小学校

※おうちの人と一緒に読みましょう。

今年ことしの冬ふゆの寒さむさは例年れいねんに比べてくらいてかたがであさしょうか。この寒さむい朝あさでも子どもたちは、朝あさから元げん気に活かつ動どうしています。かぜやインフルエンザの流行りゅうこうが心配しんぱいされる時季じきです。外そとから帰かえったときや食しょく事じの前まえには必かならず手洗てあらい。うがいうがいをしまししよまじよう。また、食しょく事じをバランよスよくよとり、夜更じゆうぶんかしをすいまんじかんをとり、体調たいちようを崩くずさないきように気きをつけましまじよう。



## せつぶん

節分せつぶんは、季節きせつの変わり目かに行めう節分祭おこなの行事ぎやうじで、中国ちゆうごくから伝つたわりました。節分せつぶんに行おこなう豆ままめきは12月がつの大おおみそなに行おこなわれていたといいい、2月がつの節分せつぶんに行おこなうようにななったのは室町時代むろまちじだいに入はいってからだだそうすです。また、ひいらぎひいらぎの小枝せうしの先さきにいいわしの頭あたまを刺さして戸と口に飾かざったり、いいわしを焼やいて食しょくべる習しゆ慣かんがある地ち域いきもああります。 「福ふくは内うち、鬼おには外そと」のかけ声かけこえととももに、家か族ぞくの幸しあわいを祈いのるこの行ぎやう事じ。ぜひひんえんていきたいですね。

### ざいりやう 材料(5人分)

- 大豆(水煮)・・・75g
- ホールコーン・・・40g
- むぎ枝豆・・・25g
- ちくわ(半月)・・・25g
- 人参(角切り)・・・40g
- ひじき(乾燥)・・・2g
- うすくちしょうゆ・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ1/2
- 米酢・・・小さじ1/2
- ゆず果汁・・・1g
- さとう・・・少々
- ひまわり油・・・適量
- ノンエッグマヨネーズ または マヨネーズ・・・適量

### だいず 大豆のさっぱりサラダ

～給食のこんだてより～

枚方市学校給食コンテストの入賞献立です。津田南小学校の児童が考えました。食しょくべるときに色いろとどりの野や菜さいの色いろを楽たのしむることと、マヨネーズとポン酢ぽんすを合あわせることによよって、ささぱりと食しょくべられるようにしたところがおすめです。

#### 《作り方》

- ①ひじきはもどし、よく洗あらってゆゆでておく。人にん参じんもゆゆでておく。
- ②フライパンに油あぶらを入いれて熱あつし、ちくわ、ひじき、大豆、枝豆、ホールコーン、人参の順じゆんに入いれて炒いためる。
- ③調味料を入ちゆうれいて味あじをととのえる。
- ④マヨネーズと合あわせててきあがり。

※給食の量を基準きじゆんにしていますので、家庭かいていで調ちゆう理りする時ときは調ちゆう整せいしてください。

## 「豆」をもっと好きになろう!



豆まめは、苦にく手てな人ひとが多い食しょく品ひんの一つひとですが、日ひごろの食しょく生せい活かつで不ふ足そくしがちな栄えい養よう成せい分ぶんを豊ほう富ふに含ふんでおり、生せい活かつ習しゆ慣かん病びやうの予よ防ぼうや、健けん康かうな体からだづくりに役やく立たちます。また、日に本ほんでは、おお米こめととももに古ふるくらから大たい切せつに食しょくべられてきた食しょく品ひんでもああります。豆まめをももっと好すきにななってももらえるよう、豆まめの魅み力りきをお伝でんえしたいといいます。

### 種類が豊富!

豆まめとは、マメ科かの植しょくぶつ物ぶつの種しゆし子こで、世せ界かいで食しょく用ようとさされている豆まめは約やく70～80種しゆ類るいに上じゆんります。日に本ほんでは主おもに、大だい豆ず、小せう豆ず、ささげ、いんげん豆ず、えんどう、そら豆ず、べにばないんげん、ひよここ豆ず、レんスれん豆ずなどが食しょくべられています。乾かん燥そうさせることで長ながく保ほ存ぞんできるのが魅み力りきです。また、形かたちをかへて利り用ようされています。

### 日本で食べられている豆



### 野菜として食べる豆



### 成長期にとりたいたい栄養がたっぷり!

豆類まめいは、体からだをつつくるももととなる「たんぱく質しつ」や、おおななかの調ちゆう子しをとのとの栄えい養ようをとのとの豊ほう富ふに含ふんでいます。特とくに大だい豆ずは、たんぱく質しつや脂あぶら質しつを多おほく含ふむことらら、 「畑はたけの肉にく」とも呼よばれます。また、豆まめの種しゆ類るいによよって異いななりますが、ビびタたミん B 群ぐんや、鉄てつ、カかルるシしウうムむなど、成せい長ちやう期きに欠かけないたい栄えい養よう素そも含ふんでおり、積せき極ごく的てきにとりたい食しょく品ひんです。