

# 2月 給食だより

令和4年度 2月  
岩出市学校給食共同調理場

寒さも厳しくなってきました。体調を崩していませんか。病気の予防には手洗い、うがいと同じくらい食事をとることも大事です。特に主菜(肉、魚、卵などメインのおかず)や副菜(野菜のおかず)や果物には体を病気から守ってくれる栄養素が多く含まれています。意識して食べるようにしてみませんか。

## 種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

## 日本で食べられている豆



## 「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

## 野菜として食べる豆



## 大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



給食でもいろいろな豆が  
できるよ。探してみよう。



## がつこんだて 2月の献立より

「肉吸い」  
・・・「肉吸い」とは主に大阪で食べられている料理です。芸人さんが舞台の出番の合間に「肉うどん、うどん抜きで」とギャグのように頼んだのが始まりと言われています。給食では肉の他に大根や長ねぎなどの季節の野菜もいれて、栄養もとれるようにしています。

「なばなのたまごスープ」  
・・・なばなは岩出市の特産物ということをお知らせしました。学校へ伺う巡回指導の時にも、そのことを子ども達に話すことがあります。「なばなのたまごスープ」はその巡回指導の時の子どもとの会話から誕生したものです。お話をした子どもの家庭では、なばなを汁物に入れて食べることが多く「給食でもスープに入れてだして」という話が誕生のきっかけとなりました。栄養面や調理作業などの制約があるので、全ての意見を聞くのは難しいですが、参考にさせてもらいながら献立作成をしています。

## \*\*\*\*\*【行事食】『節分』\*\*\*\*\*

2月3日は節分です。節分とは本来、季節の変わり目である立春、立夏などの前日を指します。中でも立春の前の節分は、春が始まる前の重要な日であることから、特別な存在とされていました。大豆を投げるのは邪気(悪い運など)を払うため、鬼(邪気)が苦手ないわしの頭とひいらぎを軒先に飾るのも、節分ならではの光景となっています。  
給食でも節分豆といわしのフライを出します。いわしのフライは苦手とする子どもが多いので、比較的食べやすいフィレタイプ(開きではなく、切り身になっているもの)にしました。

