

給食だより 2 月号

令和 8 年 1 月 30 日
千代田区立麹町小学校
校長 田村 砂弥香
栄養士 橋本 ゆりか

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。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には手洗い・うがいを忘れずに、たっぷりすいみんをとって栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

豆のパワーで丈夫な体をつくらう!

2月3日は節分です。「福は内、鬼は外」と力いっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。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新しい豆があります。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、あぶらあげ、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、なっとう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。赤い色が魔よけになるといって、赤飯などにも使われます。

えんどう

緑色の豆でうぐいすあんの原料になります。未熟なえんどうは「グリーンピース」として、また若いさやが「さやえんどう」としても食べられます。

ささげ

漢字で「大角豆」と書きます。小豆に似ていますが、煮崩れしにくく、炊いても胸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語での呼び名です。なんだか力がもりもり出てきそうな名前ですね。

いんげん豆

この豆を伝えたと言われる中国の偉いお坊さんの名前がつけられました。金時豆、とら豆、白いんげん豆なども仲間です。若いさやを食べるさやいんげんもあります。

そらまめ

夏に、さやむきをしましたね。完熟させた豆もいろいろな料理に使われます。香川県の郷土料理のしょうゆ豆が有名です。

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つけました。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。

