

きゅうしょく 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

せつぶん よくじつ りっしゅん こよみ うえ はる
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。

まめ 豆のパワーで丈夫な体をつくろう!

がつ か せつぶん ふく うち おに そと ちから まめ わる おに
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
おはら こうふく よこ まめ つか だいす えいよう あたら まめ
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
つづ つか まめ がいこく あたら まめ
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

まめ つか まめ だいす
豆まきに使う豆が大豆です。たんぱく質が豊富なので「畠の肉」ともいわれます。とうふ、あぶらあげ、おかしなどの大豆加工品、大豆を発酵させて作るみそ、
しうゆ、なっとうなどの食べ物や調味料もあります。



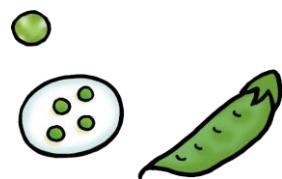
●小豆

ちい まめ か いりょう
「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
いろ まめ せきはん つか
色が魔よけになるということで、赤飯などにも使われます。



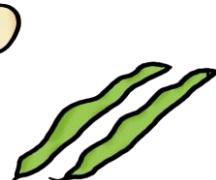
●えんどう

みどりいろ まめ
緑色の豆でうぐいすあ
んの原料になります。未
じゅく 熟なえんどうは「グリン
ピース」として、また若い
わか さやは「さやえんどう」と
しても食べられます。



●いんげん豆

まめ つた ちゅう
この豆を伝えたとされる中
ごく みどり ほう まめ
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。



●ささげ

かんじ ささげ か
漢字で「大角豆」と書き
ます。小豆に似ていますが、
にくず 煮崩れしにくく、炊いても
どう やぶ 脇が破れにくいので小豆の
か せきはん つか 代わりに赤飯によく使われ
ます。



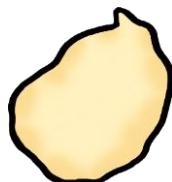
●そらまめ

なつ 夏に、さやむきをしました
かんじゅく まめ
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。



●ひよこ豆(ガルバンゾー)

にこりょう
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。



●レンズ豆

とつ かたち
凸レンズのような形をして
いるのでこの名前がつきました。
レンズ豆は水で戻す必要
がなく、そのまま料理に使う
ことができるでとても手軽
な豆です。

