

給食だより



令和7年1月31日
千代田区立麹町小学校
校長 田村 砂弥香
栄養士 下野 なつき

暦はもうすぐ春を迎えますが、まだまだ冬の厳しさが感じられ、朝の登校時などは寒い季節です。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。その時に一品は温かいものをそろえると、体も温まり、気持ちよく一日が始められます。



栄養満点！

まめ



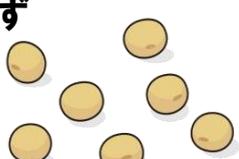
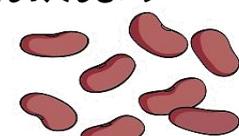
節分は、煎った大豆をまいたり、年の数だけ食べたりして1年の無病息災を願います。

給食では、黒砂糖で甘く味付けした「黒糖大豆」を作ります。昔から、豆は「魔滅（まめ）」に通じ、鬼（邪気＝病気などを起こす悪い気）を追い払う力があると信じられてきました。

大豆は他の豆と比べてたんぱく質や脂質が多く含まれ、「畑の肉」と言われるほど栄養がたくさん詰まっています。まさに体を丈夫にしてくれる食べ物です。

2月の給食には、大豆のほかにも様々な豆や豆製品を使っています。

お子さんと一緒にこんだて表で探してみてください。

<p>だいず</p>  <p>一般的な黄色い大豆(黄大豆)の他に黒や青、大きさも様々あります。豆腐や納豆、きなこに加工されたり、味噌や醤油の原料になったりします。給食では色々な料理に使われます。2月もたくさん登場します。</p>	<p>いんげんまめ</p>  <p>「金時豆」「手亡豆」「うすら豆」など種類が多く、色も形も様々です。給食ではスープに入れることが多いです。2月は、「冬野菜トマトポトフ」に手亡豆が登場します。</p>
<p>ひよこまめ</p>  <p>くちばしのようなでっぱりがあり、ひよこのような形をした豆です。ほくほくとした食感が特徴です。給食では、サラダやスープに使います。2月は、「豆まめチャウダー」に登場します。</p>	<p>あずき</p>  <p>赤色は悪いものを祓う色とされ、あずきやささは昔からお祝いなどで用いられてきました。給食では、あずきを煮て手作りのあんこを作っています。2月の開校記念日お祝い給食では、お赤飯を作ります。</p>

食器をきちんと持って食べましょう

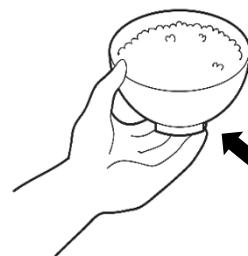
お子さんの食事の様子はいかがでしょうか。背筋をのばし、姿勢よく食べられていますか。

食器をきちんと持てると、背筋をのばして食べることができます。また、食べこぼしを防ぐことができるため、料理が食べやすくなります。

食事を楽しい時間にするためにも、今からマナーを身に付けましょう。



姿勢が悪いとマナーが良くないと共に、食事時の内臓を圧迫してしまいます。



【お茶碗の持ち方】
親指をお茶碗のふちにかけ、残りの指をそろえた上に、碗底の「高台」をのせて持ちます。

こうだい いぼこ
高台(糸底)

給食だより感想フォーム
お便りの内容や給食についてなど、ぜひ感想をお寄せください。

