



食育だより

令和6年

2月号

☆毎月19日は食育の日 ☆吉舎学校給食共同調理場

2月3日の節分を過ぎ、暦の上では春になりました。今年の冬は暖冬といわれ、たしかに暖かい日が多いようですが、急に暖かくなったり寒くなったりと寒暖差が大きく、体調を整えるのが難しいなと感じています。3月には卒業や学年の終わりをむかえます。感染症も流行っていますので、手洗い・うがいで自分の健康を守りましょう。



豆のパワーで丈夫な体をつくらう!

2月3日は節分でしたね。大豆のほかに、いろんな種類の豆がありますよ。

●大豆

豆まきを使う豆が大豆です。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。



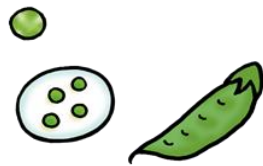
●小豆

「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。



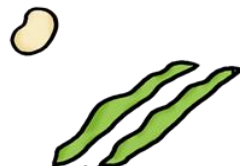
●えんどう

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、また若いさやは「さやえんどう」としても食べられます。



●いんげん豆

この豆を伝えたとき、この国の偉いお坊さんの名前がつけられました。金時豆、とうもろこし豆、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

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。



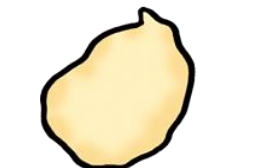
●そらまめ

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。



●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。



●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。



食育クイズに挑戦!

今月の給食目標は「なかよく楽しく食事をしよう」です。楽しい食事のためには、マナーはとても大切です。和食のマナー、できていますか?



和食のマナー3択クイズ

Q1 ごはん茶わんと汁物のおわん、正しい置き方は?



Q2 お茶わんとおわんの正しい持ち方は?



Q3 おはしの正しい使い方は?



学校給食にホタテができました!

三次市のホームページや献立表でもお知らせしたように、北海道森町から三次市の学校給食へホタテ(貝柱)の無償提供がありました。吉舎調理場では16日(金)に「ホタテのクリームシチュー」として提供しました。普段なかなか食べることのないホタテ、しかも大きな貝柱で食べ応えたっぷりでした。他の地域の産物にふれるよい機会にもなったと思います。ごちそうさまでした。

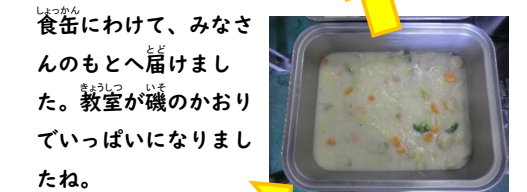


2月初めに調理場に冷凍ホタテが届きました。段ボール2箱にびっしのホタテが! 思っていたより大きいぞ...



シチューの中にホタテを入れます。ゴロゴロと存在感たっぷり!

おいしいホタテシチューになったかな?



食缶にわけて、みなさんのもとへ届けました。教室が磯のかおりでいっぱいになりましたね。



【食育クイズの答え】
①...03
②...02
③...01