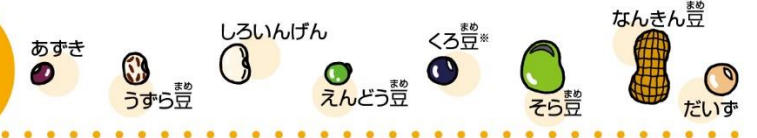


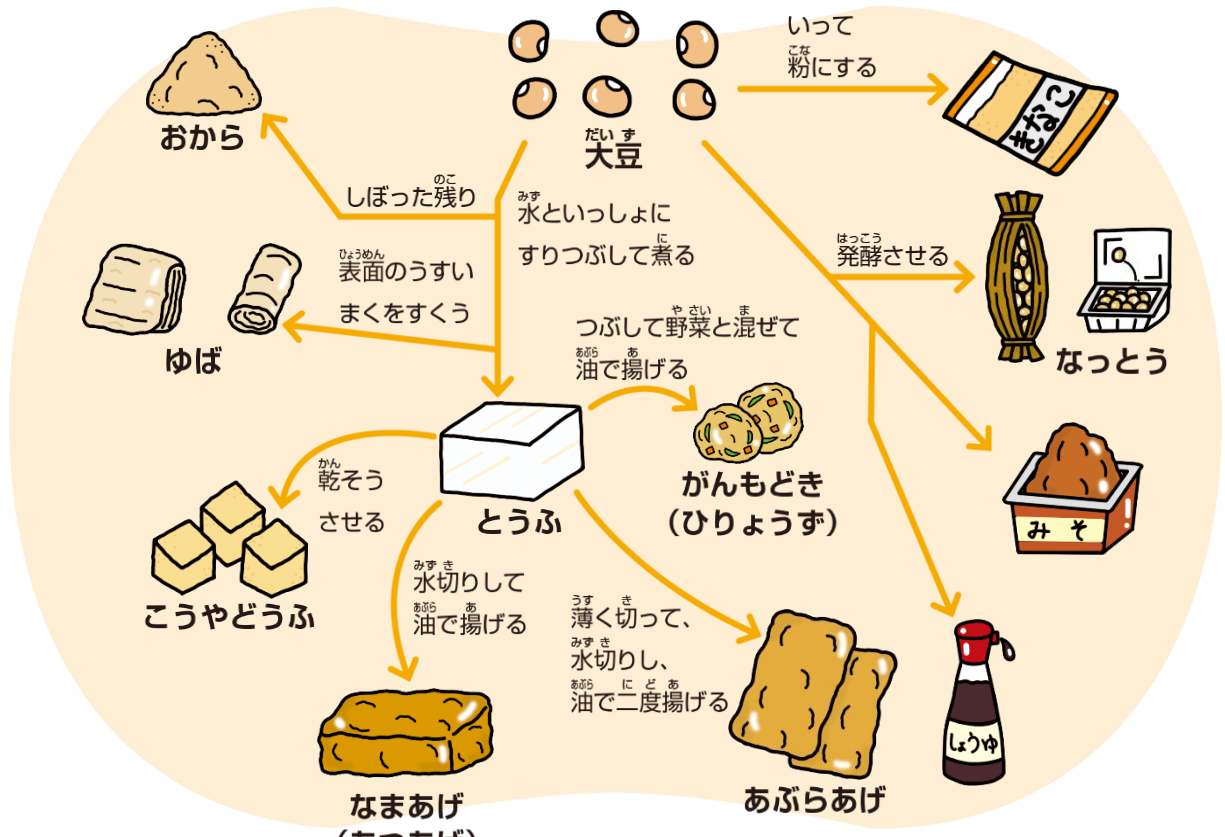
※くろ豆(黒豆)は、だいず(大豆)の一種。なんきん豆(南大豆)は、落花生やピーナッツともいいます。

# 豆と大豆製品



日本では昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたとえて「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」…などといった言葉を聞いたことのある人も多いでしょう。これは豆が大変に栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。

とくに大豆は「畑の肉」といわれ、アミノ酸バランスのとれた良質なたんぱく質や、脂質、ビタミンB<sub>1</sub>やE、ミネラル、食物繊維も多く含みます。しかし、豆のままでは食べることができません。そこで加工してさまざまな大豆加工製品が作られています。



# 2月 食育だより



令和元年度  
幸手市立吉田小学校

暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる時季です。年度末にさしかかり、進学・進級もうすぐですが、冬の終わりに病気などにかからないよう、規則正しい生活を送りましょう。

2月の給食目標  
バランスのとれた  
食事をしよう  
(毎月19日は食育の日)

## おいしい給食ができるまで



1月21日に食育集会を行いました。毎日子供たちが食べている給食ができるまでの様子を給食委員会により発表し、食べ物の大切さ、作る人の思いを知り、食べ物に関する様々なことに感謝の気持ちをもって食事をするための理解を深めました。



給食で一番人気のカレーを作る様子を見た子供たちは、ふだん見ることができない給食室の様子や大きな回転釜や調理器具、給食室での衛生管理やアレルギー除去食の対応など、とても興味深く真剣に見ていました。



- 1 献立作成・発注**  
季節の食材や地産産物を活用した献立を作成します。
- 2 身支度・手洗い**  
清潔な身支度と、芯入りな手洗いをします。
- 3 食材のチェック**  
納品量、品質、賞味期限などを確認します。
- 4 下処理・洗浄・切る**  
野菜を洗ったり皮をむいたり、切ったりします。
- 5 調理**  
きちんと温度管理をして調理をします。
- 6 配缶**  
クラスごとの食缶に適量を正確に入れます。
- 7 検査**  
校長先生などの責任者が安全性や味を確認します。
- 8 配ぜん**  
給食当番が盛りつけをして配ります。

## 福は内、鬼は外!

立春の前日に行われる節分の豆まきは、「追難(ついな)」という、古代中国から伝えられた病気と厄除けの風習が、日本でかたちをかえたものといわれます。健康を願い、新しい春を迎えるための重要な節目にもなっています。

