

# 2月の給食だより

小田原市立矢作小学校

2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、寒い日が続きます。元気に過ごすために手洗い・うがいに加えて、栄養バランスの良い食事を心がけたいですね。

## 大豆のよさを見直そう!



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を多く含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。給食では大豆ミートとして献立表にのっています。

いろいろな食品や調味料の原料として、わたしたちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

### 2階ピロティに掲示

### 学校で、こんなことをしています。

1月は「おせち料理」について、掲示をしました。おせち料理のイラストと料理名と意味がつながるようにカードを貼り付けることができます。

子どもたちは「これ食べたよ」「これ知ってる」などと友だちと話したり、カードを悩みながら貼り付けたりしている様子が見られました。



## 給食チェックカード

( )年( )組 名前( )

30(月) 31(火) 1(水) 2(木) 3(金)

栄養バランスに気を付けて食事しよう!

### 説明

1. ( )の中を書き入れてください。
  2. 苦手な物を食べたり、残量もあまり出さなかったらきれいに箸をぬってください。
  3. 自分で判断して食べぬってください。
  4. 最後にチェックする人に印をつけてください。
  5. そして、しっかりコメントを書き入れてください。(感想)
- ※ 年組、名前は、しっかり書き入れてください。  
 ※ 色をぬるときは、色をぬる人が書いてください。  
 ※ 感想は、「楽しかった」など一言ではなく具体的に書いてください。  
 ※ 3/6(日)の昼休みに給食委員会が回収に行きます。

チェック (最終日にチェックしてください)  
 O...よく食べた △...できた X...もう少し

1. 解決に準備片付けができたか。	<input type="checkbox"/>
2. もくしよく音がでてきたか。	<input type="checkbox"/>
3. めおで心に水がけられたか。	<input type="checkbox"/>
4. 色をきれいにぬったり、コメントをしっかり書いたか。	<input type="checkbox"/>

印 欄

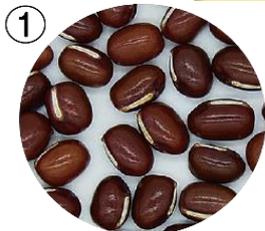
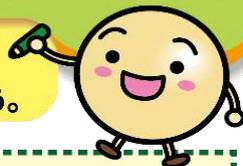
## 「給食チェックカード」第2

弾!!

12月の給食週間中に取り組んだ「給食チェックカード」を目当てに、対して意欲的に取り組めた子が多くいたため、給食委員会が2回目の計画を立てました。  
1月30日～2月3日に実施します。

# まめまめクイズ せん 線でつなごう!

ひだりがわ かんそう まめ じつぶつ おな おお しゃしん  
 左側は、乾燥した豆の実物とほぼ同じ大きさの写真です。  
 みぎがわ なまえ せつめい よ せん  
 右側のカードの名前と説明を読んで、線でつないでみましょう。



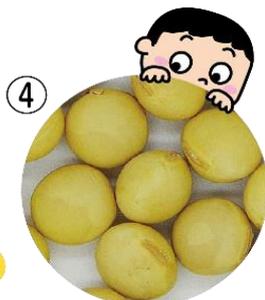
①



②



③



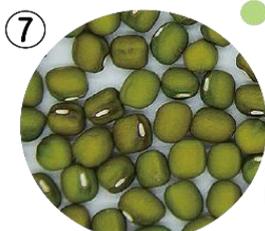
④



⑤



⑥



⑦



## 大豆

節分の豆まきといえばコシ。みそやしよ  
 うゆ、豆腐などいろいろな食べ物に加工  
 される。

## 小豆

あんこやおしろいなどの原料。お赤飯や  
 小豆がゆにも使われる。赤い色には魔除  
 けの意味も。

## 白いんげん豆

「手亡」とも呼ぶ。外国ではよく料理に  
 使われるが、日本では「白あん」に使わ  
 れることが多い。

## 花豆 (ペニバナインゲン)

大きな花がたくさん咲くことから名前が  
 ついた。紫色に黒い模様がある紫花豆と  
 白一色の白花豆がある。

## 緑豆

小豆の仲間「青小豆」ともいう。もや  
 しや春雨の原料に使われる。

## ひよこ豆

くちばしのような突起があり、ひよこ  
 のような形をしている。ホクホクとし  
 た食感。

## レンズ豆

この豆に由来して名づけられたのが、メ  
 ガネなどに用いられる“レンズ”。水で  
 戻さずに、そのまま料理に使える。

### こたえ

- ①-小豆 ②-ひよこ豆 ③-レンズ豆 ④-大豆 ⑤-花豆 ⑥-白いんげん豆 ⑦-緑豆

給食で最も使う豆は大豆です。他に、白いんげん豆（手ぼう豆）、ひよこ豆、金時豆な  
 ども時々登場しています。

2月は2階ピロティに様々な豆を標本で紹介します。ここに載ってる豆以外にもたくさ  
 ん紹介するので、どんな豆があるのか見てみてください。