



# 2月 給食だよ!

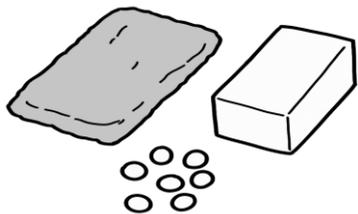


2月3日は節分です。「福は内、鬼は外」といって豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。豆まきに使う大豆にはいろいろな栄養がぎっしり詰まっています。ほかにも昔から使われてきた豆や外国からやってきた新しい豆があります。いろいろな豆を紹介します。

1月の学校給食週間において「たべものかるた」を考えました。毎月各クラスの考えたかるたを紹介します。今月は、1年1組です。

## 豆のパワーで丈夫な体をつくろう!

### 大豆



豆まきに使う豆が大豆です。たんぱくしつがたくさん入っているので、畑の肉とよばれています。

### 小豆



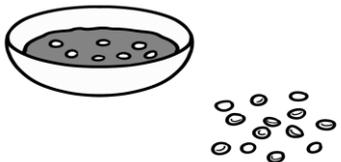
「小さい豆」と書いて「あずき」。あんこの材料になります。赤い色がまよけになるといふことで、赤飯などにも使われます。

### ひよこ豆



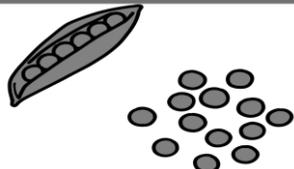
豆の形がひよこに似た、かわいい豆です。スペイン語で「ガルバンゾー」といいます。もりもり力がわいてきそうな名前ですね。よくカレーやスープに入れます。

### レンズ豆



レンズのような形をしているので、この名前になりました。水で戻す必要がなく、そのまま料理につかえるので、とても手軽な豆です。

### グリーンピース



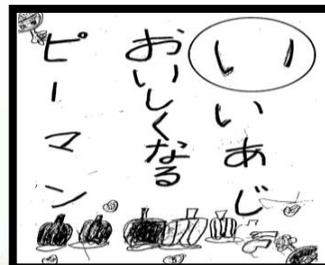
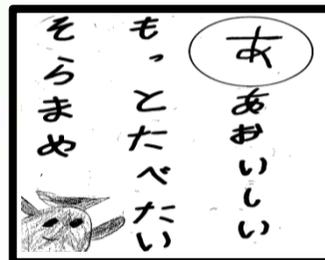
豆と野菜の両方の持ちよつをもち、栄養が豊富です。グリーンピースになる前の若いさやばは「さやえんどう」としても食べられます。2年生で豆むきをします。

### そら豆

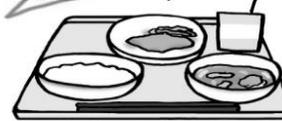


さやが空に向かってつくので、この名前になったといわれています。食べごろになると、さやが下に向けてきます。初夏に未熟な豆をさやから取り出して食べることが多いです。1年生で豆むきをします。

## たべものかるた 1年1組



★ マナーを考えて... 食事をしよう! ★



食器の並べ方



はしの持ち方



食事の姿勢



楽しく和やかな雰囲気