

給食だより



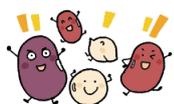
2月号

令和7年度
珠洲市立緑丘中学校

2月3日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。体調をくずさないよう、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけ、丈夫な体をつくりましょう。

2月の給食目標 豆類に親しもう！

いろいろな豆



大集合

みなさん、どんな豆を知っていますか？学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。

大豆



豆腐などの加工品によく使われるのは黄大豆とよばれる種類です。ほかに青大豆、黒大豆もあります。珠洲には『大浜大豆』という特産物もありますね。

いんげん豆



金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。日本では煮豆や甘納豆、白あんの材料などに使われます。

あずき



赤い色に魔除けの力があるとされ、赤飯などのお祝い事やその他の行事食に使われます。あんこの材料として和菓子に使われることも多いです。

えんどう



豆が成長する前に収穫すると「さやえんどう」、成長すると「グリーンピース」、その後乾燥させると「えんどう豆」になります。

ひよこ豆



ひよこのような形をしていて、「ガルバンゾー」とも呼ばれています。日本での栽培は少なく、インドが最大の産地となっています。

レンズ豆



ひら豆とも呼ばれています。人類が食べてきた中で最も古い豆で、約9000年前には栽培されていたといわれています。

給食ししぽ
豆を使った



●●大豆とさつまいものごまがらめ●●

材料・4人分 大豆(乾) 60g、さつまいも 120g、煮干し 20g、片栗粉 大さじ1、揚げ油 適量、タレ{しょうゆ 大さじ1.5、砂糖 大さじ1、みりん 小さじ2}、ごま 適量

作り方 ※下準備:大豆は一晩水につけておく。

- ①さつまいもを洗って、1cm角に切る。
- ②油を180℃に温め、さつまいもを素揚げする。

③大豆は片栗粉をまぶして油で揚げ、煮干しも素揚げする。

④タレの材料を混ぜ、レンジで加熱。砂糖がとけたらOK！

⑤②、③にタレ、ごまをからめて完成！

世界の料理をご紹介します

クラムチャウダー(アメリカ)

二枚貝の入ったスープ。アメリカではホンピノスガイという貝を使って作ることが多いそうです。また牛乳ベースのものやトマトベースのものなど様々な

種類があるそうです。給食では、あさりを使った牛乳ベースで味わいましょう。

4日の給食に登場します！