



# 給食たより

令和6年度  
さいたま市立針ヶ谷小学校  
お子さんと一緒にご覧ください

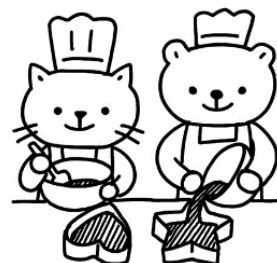
暦の上では春になりますが、まだ寒さの厳しい日が続いています。コロナウイルスに加え、インフルエンザや風邪の流行も心配されます。好き嫌いせずに食べて、夜はしっかり睡眠をとり、病気の予防をしましょう。

## 2月の献立を紹介します♪

### ○2月3日 「節分メニュー」

いわしの蒲焼き、きな粉大豆を提供しました。

節分の日、その年の恵方を向いて食べる恵方巻や、年の数だけ大豆を食べる風習があります。また、いわしも節分の食べ物として知られています。いわしを焼くときにでる煙は鬼を遠ざけるという言い伝えがあります。



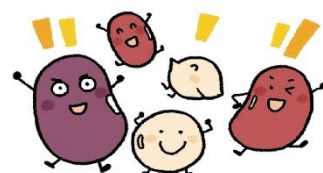
### ○2月14日 「映画とコラボ給食」

みんなが一度は観たことがあると思われる「となりのトトロ」に登場する「まっくろくろすけ」をイメージした、ココアを使ったおたのしみ手作りデザートです。

### ○2月25日 「世界の料理～ロシア・ウクライナ～」

手作りのピロシキやボルシチを提供します。2022年のロシアのウクライナ侵略から2月24日で2年がたちます。日本のエネルギーや食料の価格高騰、物価の上昇などへの影響が大きいです。給食を通して考えたり、話したりするきっかけにしてみてください。

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。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。



## いろいろな豆大集合

### 大豆



加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。

### 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。

### あずき



赤い色に魔よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。

### えんどう



青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。

### 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。

### レンズ豆



ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来といわれています。