

つうしん EAT通信 2月

れいわ ねん
令和7年(2025年)
わ か や まりつはちまんだいしょうがっこう
和歌山立八幡台小学校

～食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう～

こよみ うえ はる むか 暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。インフルエンザや胃腸炎などこの時期に流行しやすい病気の予防には手洗いやうがい忘れずに睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標 「楽しく食べよう」
☆マナーを守って、楽しく食べるようにしよう。

～ 家の食事でも気をつけよう ～



～おうちのひとといっしょにみてくださいね～

がつ か せつぶん
2月2日は節分です



せつぶん ふく うち おに そと ちから まめ
節分には、「福は内、鬼は外」と力いっぱい豆まきをします。

まめ つか だいず えいよう
豆まきに使う大豆にはいろいろな栄養がぎっしりつまっています。

だいず まめ しゅるい むかし
大豆のほかに豆にはいろいろな種類があります。昔から

つか まめ がいこく あたら まめ しょうかい
使われてきた豆や外国からやってきた新しい豆を紹介します。

だいず 大豆

まめ つか まめ だいず しつ ほうふ はたけ にく
豆まきに使う豆が大豆です。たんぱく質が豊富なので「畑の肉」ともいわれま
す。とうふ、あぶらあげ、おからなどの大豆加工品、大豆を発酵させて作るみそ、
しょうゆ、なっとうなどの食べ物や調味料もあります。



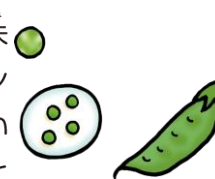
あすき 小豆

ちい まめ か よ ざいりよう あか
「小さい豆」と書いて「あすき」と読みます。あんこの材料になります。赤い
色が魔よけになるということで、赤飯などにも使われます。



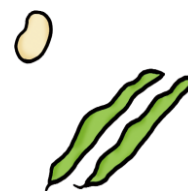
えんどう

みどりいろ まめ
緑色の豆でうぐいすあ
んの原料になります。未
熟なえんどうは「グリーン
ピース」として、また若い
さやは「さやえんどう」と
しても食べられます。



いんげん豆

まめ つた ちゅう
この豆を伝えたと言われる中
国の偉いお坊さんの名前がつ
けられました。金時豆、とら
豆、白いんげん豆なども仲間
です。若いさやを食べるさや
いんげんもあります。



ひよこ豆(ガルバンゾー)

に こりようり
煮込み料理やサラダなど
に使うとおいしい豆です。
ガルバンゾーというのはス
페인語での呼び名です。
なんだか力がもりもり出て
きそうな名前ですね。



レンズ豆

こつ
凸レンズのような形をして
いるのでこの名前がつまし
た。レンズ豆は水で戻す必要
がなく、そのまま料理に使う
ことができるのでとても手軽
な豆です。

