



2月3日は節分です!



節分に豆を食べるという習慣は、中国から伝わったと言われています。豆には「魔を滅する」というごろ合わせから、悪いものを追い払い健康に過ごせるようにという願いが込められています。「福は内、鬼は外」と力いっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。給食では2月1日に「節分豆」が出ますので、味わって食べてください!



豆には、筋肉や健康な肌をつくるもとになるたんぱく質や、エネルギー源となる炭水化物、体の調子を整え、集中力を高めるビタミンやミネラルなど栄養がぎっしりつまっています。いろいろな豆の中から一部を紹介します。

大豆



一般的には黄色ですが、黒大豆や青大豆もあります。大豆は豆腐や納豆、みそ、油揚げ、最近では大豆ミートなどに加工されて、私たちの食生活を豊かにしています。

小豆



「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの材料になります。給食では、「あんパン」として提供しています。小豆の赤い色は魔よけとなるということで、赤飯などにも使われます。

いんげん豆



この豆を伝えたと言われる中国のお坊さんの名前がつけられました。金時豆、花豆、とら豆なども仲間です。若いさを食べるさやいんげんもあります。給食では、花豆はコロケ、さやいんげんは煮物や炒めものに使います。

落花生



ピーナッツと呼ばれていますが、木の実（ナッツ）ではなく、豆の一種です。外国では食用油の原料にもなることが多く、日本ではゆでたり煎って食べます。地域によっては、節分豆として使われます。全国の生産量の約8割が千葉県で作られています。

2月15日には、あんパンが無償提供されます!

ホクレン農業協同組合連合会さんから、食育活動につなげる取組として「あんこ」が無償提供され、このあんこを使って、北海屋さんがあんパンを無償で作ってくれます。

(北海屋さんは、学校給食で提供しているすべてのパンを作っている市内の業者です。)

北海道産の砂糖とあずきを使用し、北海道の工場で作られた「こしあん」と、名産産小麦のパンで作られるあんパンです。ぜひ味わいながら食べましょう!

