



令和8年2月

No. 10

さいたま市立文蔵小学校

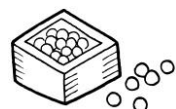
節分を過ぎると暦の上では春がやってきますが、まだまだ寒さの厳しい日々が続きます。また、インフルエンザなどの感染症も心配な季節です。栄養バランスの良い食事を心がけ、寒い季節を元気に乗り切りましょう。また、食事の前には、必ず手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。



## 2月3日は「節分」

節分には「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまいたり、豆を自分の年の数よりも1つ多く食べるたりする他にも、焼いたいわしの頭をヒラギの枝にさして玄関にかざる風習などがあります。

節分は、これから訪れる春に向けて、冬の寒さや病気、よくないことを追い払い、1年を健康で無事に過ごせるようにという願いが込められた日本の伝統行事です。



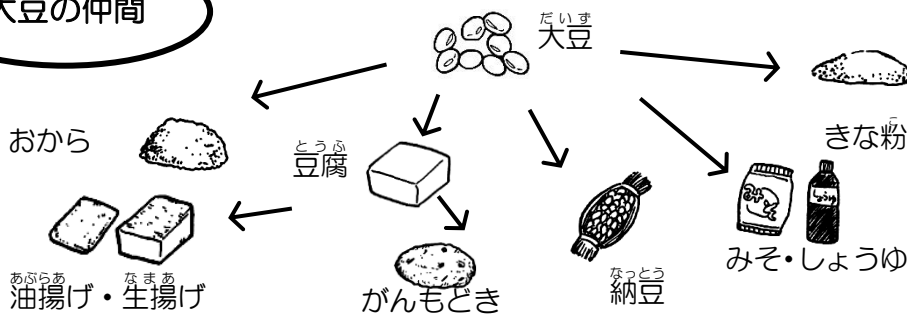
## 大豆のひみつ

節分の豆まきに使う豆は大豆です。日本の食卓に欠かせない大豆は、豆腐や納豆などのさまざまな加工食品があります。



体は小さいけど、「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があるよ！貧血を予防する鉄や、体を作るたんぱく質、お腹の中をきれいにする食物せんい、それにカルシウムやビタミンB1も含まれているよ！

### 大豆の仲間



## いろいろな豆を食べよう

あずき

金時豆

ひよこ豆

花豆



給食では、いろいろな種類の豆を使用しています。

- 2/3(月) きなこ豆(大豆)
- 2/5(木) ポテビーンズサラダ(ミックスビーンズ)
- 2/9(月) じゃが麻婆(大豆)
- 2/16(月) 具汁(大豆)
- 2/25(水) ころろ大学芋(白いんげん豆)



## ～ 鶏肉とだいこんのカレー ～

<材料 1人分>

ごはん	130g	ローリエパウダー	少々
鶏肉(角切り)	35g	塩	小さじ 1/5
だいこん	30g	しろこしょう	少々
セロリー	2g	ウスターソース	1.5ml
にんにく	1g	小麦粉	6g
しょうが	0.5g	マーガリン	3g
油	0.5g	油	3g
アップルソース	5g	カレー粉	0.6g
ホールトマト(缶)	5g	ポークガラスープ	7g
しょうゆ	1ml	水	45ml

## 人気の給食レシピ紹介

<作り方>

- 1 油、マーガリンを熱し、小麦粉、カレー粉を炒めルウを作る
- 2 だいこんを 15 分ほど茹でる。
- 3 油を熱し、にんにく、しょうがを炒め鶏肉を炒める。
- 4 たまねぎ、セロリーを入れてよく炒める。
- 5 水を入れ、沸騰したらあくをとり、ガラスープ、だいこん、トマト、ウスターソース、香辛料を入れて煮込む
- 6 塩を加え、カレー粉を少しずつ入れる。
- 7 アップルソース、トマト缶の汁を入れて煮込む。
- 8 しょうゆを入れる。