

2

月

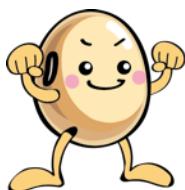
# 給食だより



令和8年

さいたま市立上小学校

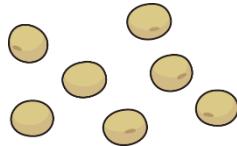
この上では春を迎えるましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。三寒四温という言葉は知っていますか？三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続き、その後4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなるといわれています。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして、春を待ちましょう。また豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり大豆や豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。



## いろいろな豆を食べよう

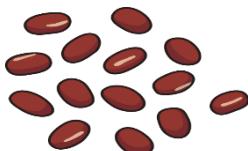
豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

大豆



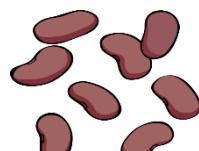
大豆は、豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、油などの原材料に使われています。

あずき



おしるこやせんざい、赤飯などにも使われています。

いんげん豆



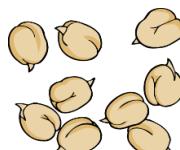
いんげん豆には金時豆やうずら豆、とら豆、大福豆などがあります。

えんどう



青えんどうと、赤えんどうがあり、煮豆や甘納豆、あんなどに使われます。

ひよこ豆



形がひよこに似ています。ガルバンゾーとも呼ばれています。

レンズ豆



平たいレンズのような形をした豆です。水で戻さずに使うことができます。



## 節分 (せつぶん)



節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。





## だいすきなこ大豆

### 作り方

- ①砂糖と水を煮立たせる。大豆を加え、からませるように混ぜ、みつが固まってきたら火を止める。
- ②きな粉、食塩を加え、全体に混ぜる。

### ☆ポイント☆

- ・しっかりみつを作ってから、よくからめる。
- ・きな粉を加えてから、きな粉がサラサラになるまでよく混ぜる。

材料 (4人分)  
※一人分は4年生の給食1食量です

いり大豆	40 g
黒砂糖	12 g (大さじ1と1/2)
水	2 g (小さじ1/2)
きな粉	6 g (大さじ1)
食塩	0.04 g (少々)

\*きなこ大豆は、2月3日(火)の給食に出します。

## ポークビーンズ

材料 (4人分)  
※一人分は4年生の給食1食量です

ベーコン	12 g (短冊)
豚肉 (小間)	80 g
大豆 (乾燥)	60 g (戻す)
たまねぎ	160 g (角切り)
にんじん	60 g (角切り)
にんにく	2 g (粗みじん)
じゃがいも	160 g (角切り)
水	100 g
チキンガラスープ	40 g
チーズ (シュレッド)	8 g
植物油	2 g (小さじ1/2)
砂糖	1.2 g (少々)
食塩	3.2 g (小さじ1/2強)
白こしょう	0.08 g (少々)
トマトピューレ	60 g
ケチャップ	16 g
からし粉	0.32 g

### 作り方

- ①大豆を茹でる。
- ②油を熱し、にんにく、ベーコン、豚肉を炒める。
- ③にんじん、たまねぎを入れて、さらに炒める。
- ④水、チキンガラスープを入れる。
- ⑤じゃがいも、①を入れる。
- ⑥調味料を入れて煮込み、チーズを入れる。
- ⑦味をととのえ、溶きからしを入れる。

\*チキンガラスープは、学校では液体のものを使用したり、骨からだしをとったりしますが、ご家庭ではチキンガラの素(粉末)やコンソメで代用できます。

\*からしは、お好みでご使用していただき、練りからしなら、スープで伸ばしてから入れるとよいと思います。

\*2月4日(水)の給食に出ます。