



2月給食だより



「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。



種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約 70～80 種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。

《2月の献立》

- ・ 1日 野菜の梅和え：2月は別名梅見月とも言います。そのことにちなみ野菜の味付けに梅肉を使用します。
- ・ 3日 節分献立：節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では、「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。
- ・ 8日 受験応援メニュー：「サバのみそ煮」 背の青い魚のサバには、脳の働きを助ける DHA が豊富に含まれています。

「ごはん」 毎日の食事には欠かせない主食です。また、脳のエネルギー源となるブドウ糖が豊富に含まれています。

・ 17日 イギリス 🇬🇧 ランチデー

本校の ALT、Patrick 先生の出身地の料理です。

ヨーロッパの北西部にあるイギリスは、イングランド、スコットランド、ウェールズ、北アイルランドの4つの地域で構成される連合国です。地域によって特有の文化・産業があり、食文化も様々ですが、全体的に素材を生かしたシンプルな料理が多いことが特徴です。

以下は、この日のメニューに関する質問に Patrick 先生が答えてくださった Q&A をもとにメニューに取り入れました。(一部抜粋)Q: Watanabe A: Patrick

Q: Which region of UK are you from?

A: Hertfordshire (near London)

I would like to serve English menu as lunch menu.

Q: What is your favorite English menu?

A: Fish and chips.

Chicken breast with vegetables and potatoes.

Hertfordshire:
Patrick
先生はこちらの
ご出身



● 各地域の代表的な料理 ●



フィッシュ&チップス
白身魚のフライに、フライドポテトを添えた名物料理。



ハギス
羊の胃袋に内臓を詰め、ゆでたもの。



ウェルシュ・レアビット
ウェールズ風のチーズトースト。



アイリッシュ・シチュー
羊肉とじゃがいも、たまねぎなどを煮込んだシチュー。