

2月 給食だより

令和4年度 2月発行
渋谷区立上原中学校
栄養指導員



「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。2月3日（金）は節分です。それにちなんで、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。

日本で食べられている豆



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

野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる



枝豆
(大豆)



グリンピース
(えんどう)



そら豆

若いさやを食べる



さやいんげん
(いんげん豆)



さやえんどう
(えんどう)

発芽した芽を食べる



もやし
(大豆・緑豆など)



豆苗
(えんどう)

2月のワンダフル給食



シェフ メッセージ

2月14日(火)
エビパン
鶏のカレースープ
リヨネースポテト
いちごみかん寒天

今月のワンダフル給食は、サクッとした食感がおいしい「エビパン」です。この「エビパン」は、すり身にしたエビをパンのせて、からっと油で揚げた料理で、タイ発祥の料理なんです。タイでは、「カノムパンナークン」と呼ばれています。この名前に使われている「クン」は、みんなが知っている「トムヤムクン」と同じで、タイの言葉で“エビ”という意味なんです。タイ料理というと、唐辛子などの「香辛料」やパクチーなどの「香草」をたっぷり使うイメージがありますが、今回はそれらを使わずみんなが食べやすい味つけに仕上げています。一緒に「スイートチリソース」をかけるととってもおいしい！スイートチリソースは肉や魚、サラダにも使える万能ソースなので、はじめて食べるひとは、これをきっかけに気に入ってくれると嬉しいです。お楽しみに！ 服部学園

渋谷ワンダフル給食とは渋谷区と服部栄養専門学校が協力し、世界の料理や日本の伝統料理等の新たな給食メニューの考案や、給食を通じた食育を目的とするプロジェクトです。