

まだまだ厳しい寒さが続いています。節分の翌日は立春りっしゅんといい、暦の上では春になりますが、インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎などはまだ流行りやすい季節でもあります。手洗い・うがいを忘れずにたっぷりと睡眠をとって栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



## 豆のパワーで丈夫な体をつくろう！

2月3日節分には豆まきをしたり、年の数だけ豆を食べる風習があります。節分に使う豆は「大豆」といい、いろいろな栄養素が詰まっています。豆は、大豆のほかにも昔から日本で食べられているものや、外国からやってきた新しいものなどさまざまな種類があります。

### 大豆（だいず）

たんぱく質が豊富なため、「畑の肉」とも呼ばれます。豆腐・油揚げなどの大豆加工品や大豆を発酵させて作る納豆・味噌・醤油など大豆から作られる食べ物や調味料は数多くあります。



### 小豆（あずき）

あんこの材料になります。赤い色が魔除けになるといわれていて、赤飯を炊く時にも使われます。



### えんどう豆

緑色をしています。未熟な豆は「グリーンピース」、若いさやは「さやえんどう」としてなど、成長度合いによって食べ方が異なります。



### ひよこ豆

インドでよく食べられています。名前の通りひよこの頭のような形をしていて、煮込み料理やサラダなどに幅広く使われます。



## 知ってる？おはしのNGマナー！！

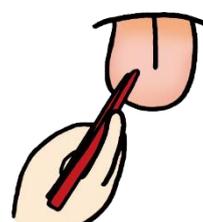
普段の食事に欠かせないおはしには、やってはいけない使い方があることを知っていますか？



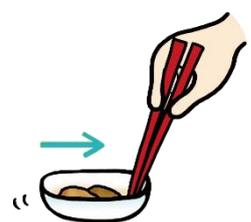
①さしばし



②さぐりばし



③ねぶりばし



④よせばし

## 3月のおすすめ！献立紹介

3月7日（木） ごはん お好み揚げ 混ぜたら焼肉ピラフ もやしのナムル 卵のスープ 牛乳

混ぜたら焼肉ピラフが新献立として登場します。小学校給食の人気メニューである焼肉ピラフを、中学校給食バージョンにアレンジしました。

ほんのりバターとごま油の香りに、牛肉たっぷりの豪華なレシピになっています！