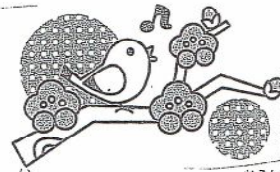


# 2月給食だより

平成27年 2月分

節分といえば、豆まき。いり豆を「鬼は外、福は内」のかけ声とともにまき、自分の年の数だけ食べて無病息災を願う行事です。いり豆の原料となる大豆は「豆」の仲間ですが、ほかの豆と比べて、たんぱく質や脂質が多いのが特徴で、「畑の肉」といわれるほど栄養がたくさん詰まっています。豆の仲間には、あずきやいんげん豆、えんどう、そら豆などがあり、乾燥豆をもどして使っほか、熟す前に収穫して野菜として食べるものもあります。



暦の上ではもうすぐ春となり、厳しい寒さの中にも春の訪れに近いことが感じられます。風邪やインフルエンザがまだまだ猛威をふるっていますが、花粉症の人にとってつらい季節がやってきました。

## まめ いろいろな豆



**大豆**  
一般的な黄色い大豆(黄大豆)のほか、黒や青、大きさも大・中・小とあります。豆腐や納豆などに加工するほか、みそ、しょうゆ、油などの原料にもなります。お正月の「黒豆」も大豆です。



**あずき**  
あずきはささげの仲間です。あ赤飯の材料にするほか、甘納豆にしたり、砂糖と煮てあんに加工したりします。ちなみに、春雨やもやし(春雨)の原料になる「緑豆」も同じ仲間です。



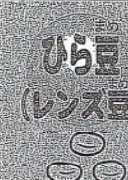
**いんげん豆**  
「金時豆」「手亡豆」「うずら豆」「虎豆」など種類が多く、色や形もさまざまです。粒が大きく、ふっくらとした「白花豆」や「紫花豆」はペロ(パインゲン)という種類で、いんげん豆の仲間です。



**えんどう**  
えんどうがよく作られています。みつ豆に入っているのは赤えんどうです。グリーンピースは熟す前に収穫したもので、多くは缶詰や冷凍品に加工されます。



**そら豆**  
熟す前のものを塩ゆでにして食べるものが多く、完熟したものは乾燥豆として出荷され、フライドピースや甘納豆、しょうゆ豆などに加工されます。中国のトウバンジャンの原料にもなります。



**ひら豆(レンズ豆)**  
レンズのように平べったい形をしており、スープや煮込み料理などにします。日本では、あまりなじみがありませんが、インドやイタリア、フランス料理などでよく使われます。



**ひよこ豆**  
くちばしのようなてつばりがあり、ひよこ豆のような形をした豆です。ほくほくした食感が特徴で、スープやサラダ、コロッケなどにします。インドでたくさん作られています。

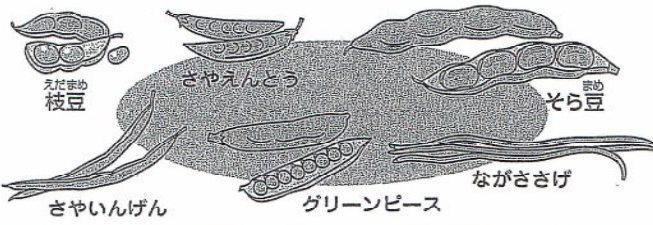


**落花生(ピーナッツ)**  
「南京豆」ともいいます。マメ科の植物ですが、脂質が多く含まれるため、食品としてはクルミやアーモンドなどと違い「落実類」に分類されます。



## 野菜として食べる豆

豆が完熟する前に収穫したもので、さやごと食べるものもあります。



## 2月14日 パレンタインデー

ローマの司祭・聖バレンタインに由来する記念日です。日本では、女性から好きな男性へチョコレートを贈る日となっていますが、アメリカやヨーロッパでは、男性・女性に限らず、親しい人に花やカードなどの贈り物をする日です。日本でチョコレートを贈るようになったのは1970年代後半ごろからで、お菓子を作る会社が提案したことがきっかけでした。ちなみに3月14日のホワイトデーは、バレンタインチョコのお返しに男性から女性にキャンデー(あめ)を贈る日として、日本の「全国給菓工業協同組合」が発案し、1980年に始まりました。