



2月12日（木）

～今日の献立～

○お豆たっぷりカレーシチュー

○大根サラダ

○果物



☆給食の先生からのお話☆



まだまだ寒い日が続いていますが、2月3日は節分の豆まきをしましたね。今日はその豆の仲間がたっぷり入ったカレーシチューです。

ひよこ豆・（ガルバンソ）ひよこのような形をしていることからひよこ豆と呼ばれていて、硬めの食感やナッツのような香りが特徴で、日本ではあまり作られていなくて、メキシコ、カナダ、アメリカから輸入されています。うんちを出やすくしたり、むくみを予防したり、丈夫な骨や歯を作ってくれる効果があります。

レッドキドニー・紅い色のいんげん豆で金時豆と同じ仲間ですが日本では作られていないためアメリカから輸入しています。金時豆より皮がしっかりしているので煮込み料理に豆の形のまま調理できます。カルシウムがたっぷりですうんちを出やすくしてくれたり、お肌にも良いそうですよ。

マローファットピース・海外種の青えんどうのことで、カナダ、ニュージーランドで多く作られていて、主にうぐいす豆やうぐいすあんに使われている豆でサラダビーンズとして売られている中に良く入っています。

“まめ”知識 若いうちに摘んだ物・さやえんどう
完熟前に摘んだ物・グリーンピース
完熟して乾燥させた物・青えんどう



☆子どものつぶやき（反応）☆

らいおん組さん・「あっ、これがひよこ豆？」「あっ、レッドキドニー」とカレーの中をいつも以上にぐるぐる混ぜるこどもたち。。

そう組さん・・・「レッドキドニー？」初めて聞いたのか、なんだか怪獣のような名前の豆、、、

不思議そうに給食の先生に聞いていた子どもたち。ある女児が「家でハンバーグをたべたときレッドキドニーがあったよ！」と家庭の食卓に並んでいたと。

他にも、「ひよこまめってごつごつしてる！」「ハートの形！！」などらいおんさんと同様、いつも以上にカレーをぐるぐる。今日はみんな、「豆はおいしいね～」といいながらお豆たっぷりのカレーを楽しく食べました。大人気の一品です。

