



パクパクだよい6号

豆いろいろ 福は内 鬼は外 豆

今年は124年ぶり…2月2日が節分でした。カいっばい豆をなげて「福」を呼び込み、「鬼」を追い出しました。「まめに働く」など、まめはまじめとか健康という意味に使われます。

大豆

たんばく質がいっぱいで「畑の肉」とよばれます。豆腐や納豆、油揚げなどは大豆から作られます。そのほかにも、しょうゆやみそなど、みんなのまわりには、大豆製品がいっぱいです。ほかにどんなものがあるか、さがしてみましょう！



小豆

でんぷんがたっぷりです。「大納言」という名前のももあります。昔から生活と密接に結びつき、行事や儀式にも使われていました。お祝いのときに食べる赤飯にも小豆が使われていますね。



いんげん豆

昔、中国の和尚によって伝えられたので、この名前がつけました。いんげん豆はとても種類が多く、給食に出てくる大福豆や金時豆なども、いんげん豆の仲間です。



【献立紹介】～鬼ドライカレー～



【材料4人分】

- ・お米（3合）・ターメリック…小1
- ・豚ひき肉……………150g
- ・にんじん……………25g (1/8本)
- ・たまねぎ……………中1玉
- ・カットトマト缶……………220g
- ☆ケチャップ……………50g
- ☆砂糖……………小1弱
- ☆ウスターソース……………小1弱
- ☆カレー粉……………小1弱
- ☆塩……………小1/3 (2g)

*つのにとんがりコーン、目はえだまめ、

口は赤いマンでトッピングしました。豆まき会の後の鬼カレーでしたが喜んで良く食べてました。これからも子どもたちに楽しんでもらえるような食事を作っていきたいと思います。