



いばらきけんりつきょうわくとくべつしえんがっこう
茨城県立協和特別支援学校

2024.2

2月3日は節分です。「魔(ま)を滅(めつ)する」の語呂合わせから、悪い鬼をおいはらうと信じられてきました。豆まきを使う大豆は、もやしや枝豆として食べるだけでなく、みそやとうふ、最近では大豆ミートなどに加工されて、私たちの食生活をゆたかにしています。大豆の他にも、昔から食べられてきた小豆や、外国からやってきたガルバンゾーなど、様々な種類の豆があります。みなさんはいくつ知っていますか？



豆のパワーで丈夫な体をつくらう！

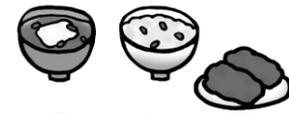
大豆 たんぱく質が豊富で

「畑の肉」ともいわれます。



小豆 あんこの材料で

赤飯にも使われます。



ささげ 煮崩れにくい

ため、小豆の代わり

として赤飯に使われます。



そらめめ

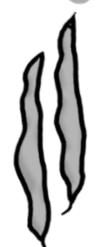
香川県の郷土料理、

しょうゆ豆が有名です。



いんげん豆

この豆を伝えた
とされる中国の
お坊さんの名前が
つけられました。



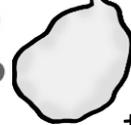
えんどう

未熟なえんどうは
「グリーンピース」、若い
さやは「さやえんどう」として
食べられます。



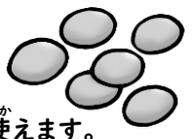
ひよこ豆(ガルバンゾー)

ガルバンゾーは
スペイン語です。
サラダや煮込み
料理がおすすめです。



レンズ豆

凸レンズのような形です。
水で戻す
必要なく、
そのまま使えます。



いただきます～大切なものをいただく(もらう)～

今月の給食目標は、「食べ物に感謝して食べよう」です。私たちが生きてゆくために、食べることは欠かせません。毎日の食事は、多くの動植物の命をいただいていること、生産や調理など様々な人が関わっていることを忘れないでほしいと思います。



こめ 米(稲)

さかな 魚

にわとり

頂く・戴く

食事のあいさつには意味があり、「いただきます」は「いただく」から生まれた言葉です。大切なものを受け取る時、頭の上ののせてから受け取るしぐさを表し、そこから「もらう」のていねいな言い方となりました。

私たちが食事でいただいている「大切なもの」とは何かを考え、心を込めてあいさつができるとうれいですね。

チョコレート

カカオという木の実の種(カカオ豆)を発酵させて乾燥させたものから作られます。しかし、カカオ栽培にはこれまでたくさんの課題が指摘されてきました。カカオの産地は貧しい地域が多いのですが、「もっと安く！」と豆を買い叩いたり、農地を広げるために森林を破壊したり、学校に行かせず子どもたちを働かせたりしていることがあったのです。こうした問題を解決し、人権や環境を守っていくために今、「サステナブル(持続可能)なチョコレート」づくりに取り組む企業や団体が増えています。私たちも、そうして作られたチョコレートを選んで購入することで、世界をより良く、誰にとっても住みやすくしていくことができます。

