

三春町沢石共同調理場

A black and white line drawing of two children running. The child in the foreground is running towards the right, holding a small box with a cross on it. The child in the background is running towards the left, also holding a similar box. Both children are wearing patterned socks and shoes.

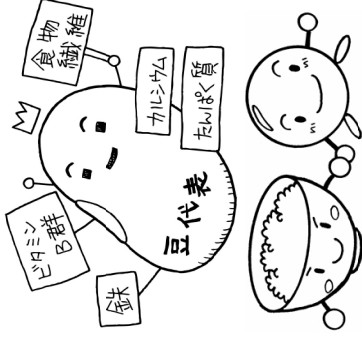
この日にまかれた豆は「福豆」といって、年の数だけ食べるとカゼをひかないと言われています。

「焼嗅（やいかがし・やきががし）」といって、いわしのにおいで鬼をおいはらい、豆がらやひいらぎのとがったところで鬼の目を刺すと言われています。頭をとってかざりを作った後は残ったいわしの身を食べ、たんばく質などの栄養がとれるので、とても合理的なかざりだとも言えます。

※その他臨時のお弁当の日の連絡は、学校からのおたより等をご参照下さい。また、現在給食で使用している食材について産地等の情報が必要な方は学校又は沢石共同調理場までお問い合わせください。(問い合わせ先:沢石共同調理場 tel:62-0220 担当:大山信代)

[illegible]

大豆は米に足りない栄養の「リジン」が多いので、米飯と豆製品を組み合わせることで栄養のバランスを取ることができ
ます。豆そのものは消化があまりよくないのですが、豆腐
やみそなどに加工することでその問題も解決されています。



A cartoon illustration of a globe with a face, arms, and legs. The globe has a grid pattern representing latitude and longitude. It has a smiling face with large, round eyes and a wide, open mouth. It has two arms and two legs, each ending in a simple, rounded hand or foot. The globe is holding a fork in its right hand and a knife in its left hand. There are small stars around the globe, suggesting it is floating or moving through space.



それぞれの地域で、豆の特徴をいかした料理や加工食品があり、様々な豆が人々の健康や食生活を支えています。