



# バレンタインデー

2月14日（水）

今日はバレンタインデーです！

『バレンタインデー』<sup>い</sup>と言えば、『チョコ<sup>おも</sup>レート』<sup>う</sup>を思い浮かべる人<sup>ひと</sup>も多い<sup>おお</sup>と思います<sup>おも</sup>。チョコレートは、カカオ豆<sup>まめ</sup>から作<sup>つく</sup>られています。板チョコ<sup>いた</sup>として食<sup>た</sup>べられるよう<sup>い</sup>になった<sup>いま</sup>のは、今<sup>いま</sup>から約17<sup>やく</sup>0年<sup>ねん</sup>くらい前<sup>まえ</sup>からで、昔<sup>むかし</sup>は、飲<sup>の</sup>み<sup>の</sup>ものでした。



今日の給食<sup>きょう きゅうしょく</sup>では、チョコレートは<sup>とうじょう</sup>登場<sup>がた</sup>しませんが、ハート型<sup>かた</sup>のにんじんを<sup>なか</sup>シチュー<sup>い</sup>の中に入れて<sup>い</sup>ています。

みんな<sup>たの</sup>で楽しく<sup>い</sup>いただき<sup>い</sup>ましょう！





# かまっ子の日：ほうれん草

2月18日（月）

## ふゆ おうさま そう 冬やさいの王様、ほうれん草

こんげつ ひ やさい そう  
今月の『かまっ子の日』の野菜は、「ほうれん草」  
です。ほうれん草は、にし げんさん せかいじゅう  
西アジアが原産で、世界中で  
た やさい  
食べられている野菜のひとつです。



そう  
ほうれん草の「ホウレン」とは、  
イランのことです。イランから  
シルクロードをとお ちゅうごく ひろ  
通って中国へ広ま  
り、せいき にほん わた  
17世紀ごろ、日本に渡ってきました。

そう てつぶん ほうふ  
ほうれん草はカロテン、鉄分、ビタミンが豊富で、  
め はたら ひんけつ よほう はたら  
目の働きをよくし、貧血やかぜを予防する働き  
があります。『ふゆやさい おうさま  
冬野菜の王様』ともいわれています。

きょう きゅうしょく かまし  
今日の給食は、嘉麻市でとれたほうれん  
そう  
草を『いそかあえ』にしました。

あじ た  
味わって食べてくださいね。



# 世界の料理：アメリカ

2月21日（木）

## アメリカのおふくろの味 『ポークビーンズ』

ポークビーンズは、アメリカの家庭料理の  
ひとつです。給食でもよく登場するほど、  
なじみの深い料理です。

豚肉と豆をトマトなどで煮込んだこの料理  
は、血や肉となるたんぱく質が多く含まれて  
います。日本では大豆を使いますが、アメリ  
カでは、白いんげん豆を使うことが多いです。  
また、豆の種類を変えたり、  
スパイスで味を変えたりと  
それぞれの家庭で違います。



今日の給食では、大豆を使ったポークビ  
ーンズです。残さず食べましょう！