



給食だより 2月

<2月3日は節分です>

節分には「福は内、鬼は外」と言いながら、炒った大豆をまき、自分の年の数（または年の数+1）食べると1年間病気になるなど伝えられている行事です。



● 栄養がたくさん詰まった いろいろな豆



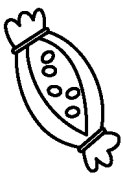
豆にはたくさんの種類があり、さまざまな料理や加工品などに利用されています。よく食べられている豆には、大豆やあずき、いんげんまめ、えんどう、ひよこまめやレンズまめなどがあります。

豆はたんぱく質や食物繊維、ビタミンなど、とりたい栄養がたくさん詰まっています。子どもたちにも積極的に食べてほしい食品です。

● 豆の栄養

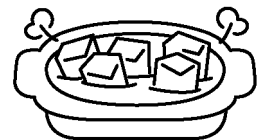
たんぱく質	おもに体をつくる栄養素です。大豆などに多く含まれています。米と豆と一緒に食べるとお互いのたんぱく質の足りないところを補い合ってくれます。
炭水化物	おもにエネルギーになる栄養素です。あずきやいんげんまめ、えんどうなどの大豆以外の豆に多く含まれています。多くの豆は脂質が少ないのも特徴です。
食物繊維	ヒトが消化できない成分のことで、便秘の予防やコレステロールの吸収をゆっくりにするなどの効果があります。ほとんどの豆に多く含まれています。
ビタミン、無機質	糖質をエネルギーにかえる時に必要なビタミン B 群などのビタミンや、高血圧予防に役立つカリウムや貧血を防ぐ鉄などの無機質を多く含んでいます。

● 給食でも形をかえつつ使われています



豆のなかでも、特に大豆は給食でもよく使われる食材です。大豆といっても、そのまま豆の形はもちろんですが、豆腐や油揚げ、みそや豆乳、納豆など、変幻自在に形をかえて入っています。

その他によく登場するのはいんげんまめです。あとは時々いろいろな豆が入ったミックスビーンズを使った献立などがあるので、おいしく食べてもらえると嬉しいです。



🌱 今月の給食 🌱

…というわけで、2月の献立の中で豆が使われているものをお知らせします。

- 〔 3日：節分汁 → 大豆が入った具たくさん汁ものです。〕
- 〔 8日：豆乳鍋 → 豆乳を使ったまろやかな味わいの鍋です。〕
- 〔 20日：豆腐の中華煮 → 豆腐の入った中華風の炒め煮です。〕

他にも、ツナそぼろ丼にグリーンピースや、ひじきごはんに枝豆を入れて彩り鮮やかに仕上げています。

