



2月 給食だより

令和5年2月

小出学校給食センター

今月の給食目標

栄養バランスを考えて食品を選ぼう！



私たちは食べることで生きるために必要な物質（栄養素）を体内にとり入れています。食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、体内でののはたらきの違いで大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品がつねに食事の中にかたよりなく入っているように注意することで、食事の栄養バランスをととのえることができます。

おもに エネルギーになる		おもに体をつくる もとになる		おもに体の調子を ととのえる	
たんぱく質 炭水化物 (糖質)	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウム・鉄)	ビタミン	
				ビタミンA (カロテン)	ビタミンC など
こめ 米、パン、めん類、 いも類など	あぶら 油、バター、 マヨネーズなど	さかな 魚、肉、卵、豆、 まめせいひん 豆製品など	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品、 こざかな 小魚、かい 海そうなど	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC など
				いろ 色のこい野菜	ほかに その他の野菜、 きのこ類、果物

「豆」をもっと好きになろう!



豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、白ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。



種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる



若いさやを食べる



発芽した芽を食べる



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

小豆は、和菓子の材料に欠かせません。

成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるものになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

2月3日は
節分です!



豆まきに加え、豆料理を食べ、体のなかから鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。