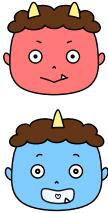


2



きゅうしょく

給食だより



1月28日発行

こよみの上では2月に春がやってきますが、まだまだ寒い日が続いています。
3食しっかりたべて、元気に過ごしましょう!!

まめ 豆パワーで健康に！！



2月3日は節分です。文字通り、季節の分かれ目を指し、「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことをいいます。現在は立春の前日を節分といいます。節分には豆まきをして、鬼（邪気）を追い払い、福を招きます。また、数え歳の数だけ豆を食べると、1年を元気に過ごせるといわれています。

日本で栽培されている豆は、大きく分けると「大豆」「小豆」「えんどう豆」「インゲン豆」「そら豆」の5つに分ることができます。大豆にはたんぱく質、他の豆には炭水化物が多く含まれています。

【豆の栄養】

たんぱく質

大豆は、「畠の肉」といわれるほど、良質の植物性たんぱく質がたくさん含まれています。肉などの動物性食品に偏った食事にならないよう、大豆製品を上手に活用しましょう。



食物繊維

豆類は、上皮に包まれています。そのため、食物繊維の量は、食品中トップクラスで、便秘の解消、生活習慣病の予防に効果があります。

鉄・カルシウム

全身に酸素を運ぶ「鉄」、骨や歯をつくる「カルシウム」がたくさん含まれています。

炭水化物（でんぶん）

小豆やいんげん豆はでんぶんが多くホクホクした豆で、和菓子（あんこ）の原料としても使われています。

ビタミンB群

豆類には、でんぶんをエネルギーにかえるビタミンB1、脂質をエネルギーにかえるビタミンB2がたくさん含まれています。体の成長を助け、元気にします。

大豆からできる食品



みそ
大豆・麹（こうじ）・塩を原料に、発酵させて作ります。

納豆
大豆に納豆菌を加えて発酵させたものです。便秘を解消する納豆菌や、骨粗しょう症を防ぐビタミンKなどが多く含まれています。

とうふ
豆腐
大豆を水につけてからすりつぶして、よく煮て豆乳をとります。その豆乳に、「にがり」を加えて固めたものです。大豆の栄養を吸収しやすい食品です。



しょうゆ
大豆・小麦・麹・塩を原料に、発酵させて作ります。

～体をあたためて風邪予防～

ウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

身体をあたためるメニュー

→鍋、おでん、スープ煮、シチュー、グラタンなど

