



R6 食育だより 2月号

豊郷中央小学校

家の人と読みましょう

暦の上では立春を迎え、今年は暖冬だといわれますが、2月は一年中で一番寒い時期です。

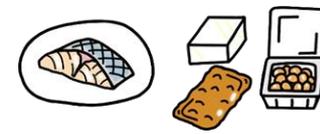
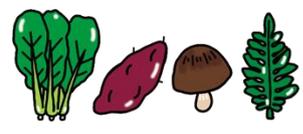
給食では野菜をたっぷり使った温かいシチューやスープ類、煮物類を献立に多く取り入れています。

苦手な料理にもチャレンジして食べ、質のよい食事をし、夜はしっかり休んで、かぜに負けない体をつくりましょう。



日本の食事のよさを知ろう！

日本では、主食のごはんにみそ汁などの汁物、そして旬の食べ物などをおかずに組み合わせて、上手に献立にとり入れてきました。この日本型の食事スタイルは、栄養のバランスに優れ、ヘルシーな食事として今、世界から注目を集めています。

どんなおかずにも合うごはん	みその力と具たくさんで栄養満点のみそ汁	体によい成分をたくさんふくむ魚介類と大豆	野菜や豆、芋、きのこ、海苔が盛りたくさん
<p>量のわりにカロリーは少なめです。腹持ちもよく、一日のパワーの源となります。さらに米は大豆と組み合わせることで、質のよいたんぱく質源にもなります。</p> 	<p>大豆発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めるといわれます。具たくさんにすると1食に栄養バランスも整いやすくなります。だしを利かせて塩分ひかえめでいただきます。</p> 	<p>魚には体によい働きをする脂質がたっぷりです。血液をサラサラにし、脳の発達にも役立ちます。豆腐、納豆などの大豆製品もヘルシーなたんぱく質源として注目されています。</p> 	<p>体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維の宝庫です。日本ではゆでたり、煮たり、蒸したりする調理法がよく用いられ、油をあまり使わず、ヘルシーに仕上げることができます。</p> 

和食と豆

2月3日は「節分」です。節分には豆まきをする風習があります。

豆は、大きくマメ科に属する植物の種です。炭水化物、たんぱく質、ビタミン、無機質などの栄養素をバランスよく含み、食物繊維も豊富です。

熟す前に収穫すると野菜のように食べられ、完熟させると長く保存ができます。昔から日本人の食生活には欠かせない食品でした。現在では海外からいろいろな豆も紹介され、日本の食卓をさらに豊かにしています。

熟す前に収穫する豆



