

# 給食だより 2月

れいわ ねん がっ  
令和5年2月

し が けんりつきたれおつふうごがっこう  
滋賀県立北大津養護学校

## し 知っていますか「豆」の魅力

まめ にがて ひと おお しょくひん ひと ひ しょくせいかつ ふそく えいようせいぶん ほうふ ふく  
豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日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、  
せいかつしゅうかんびょう よぼう けんこう からだ やくだ にほん こめ とともに古くから大切に食べ  
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ます。



### 種類が豊富！

まめ か しょくぶつ しゅし せかい しょくよう まめ やく しゅるい のぼ にほん おも  
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、  
だいず あすき まめ  
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。  
かんそう なが ぼ ぞん みりよく かたち か りよう  
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



### 若いさを食べる



### 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！

まめ りい からだ しょく しつ ちようし との しょくもつせんい ほうふ ふく  
豆類は、体をつくるもとになる「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。  
とく だいず しつ しつ おお ふく ばたけ にく よ まめ しゅるい こと  
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。

がっ か せつぶん  
2月3日は節分です！

せつぶん ふくまめ おに お ばら ふくまめ た ねん けんこう ねが がっ きゅうしょく だいず だいず  
節分には福豆をまいて鬼を追い払い、福豆を食べて1年の健康を願います。2月の給食には、大豆や、大豆  
つく しょくひん おお しょう こんだてひょう さが  
から作られる食品を多く使用しています。献立表から探してみてくださいね！