



2月

給食だより

令和5年度2月号
江戸川区立一之江第二小学校
きゅうしょくしつ

立春が過ぎ、暦の上では春になりましたが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には、手洗い・うがいを忘れず、たっぷり睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

「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、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、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種類あります。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。





せい ちょう き

えい よう

成長期にとりたい栄養がたっぷり！



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。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。

寒さを吹き飛ばす「栄養」は？

寒い冬を元気に乗り越えるためには、食事で『栄養』をしっかりとることが大切です。では、どのような『栄養』をとったらよいのでしょうか？

1、たんぱく質をしっかりとる

さかな にく たまご まめ まめせいひん きゅうにゅう にゅうせいひん
魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品など



からだ あたた たいりよく い じ
体を温めて、体力を維持します。

2、脂肪を上手にとる

バター・サラダ油 など



これらの油は少しの量でたくさんのエネルギーになり、体を温めます。ただし、とりすぎには注意が必要です。

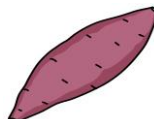
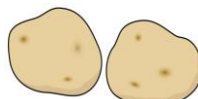
3、ビタミンAとビタミンCをとる

※ビタミンA⇒こまつな・ほうれんそう・にんじん・かぼちゃ など



ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くして、抵抗力を高めます。

※ビタミンC⇒みかん・いちご・じゃがいも・さつまいも など



ビタミンCは、寒さに対する抵抗力を高めます。