

# しょくいく 食育だより 2月

令和8年1月30日  
江戸川区立東小岩小学校  
校長 佐々木恵子  
栄養士 齋藤沙菜



## 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。

## 種類が豊富！

豆とは、マメ科の植物の種子のこと、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、べにはないんげん、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。



## 給食レシピ[ツナコッペ]

子どもたちに人気のパンです。朝ごはんやお昼ごはんにいかがでしょうか？

### 【材料】大人4人分

ホットドッグ用のパン	4個
ツナ缶（油漬け）	2缶
たまねぎ	40 g
マヨネーズ	30 g
ピザチーズ	50 g
※パンの大きさに合わせて 具の調整をお願いします。	

### 【作り方】

- ツナ缶を開け、油と身に分ける。
- ツナの油で、玉ねぎを炒めて、冷ます。
- ②とマヨネーズをよく混ぜる。
- パンに③を入れ、チーズをのせ、オーブンの230度3~5分で、こんがりと焼く。

