

2月 食育だより

令和5年2月
川口市立十二月田小学校

☆毎月19日は食育の日☆



「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。



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。



しょくじ

みなお

食事のマナーを見直そう!

姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人はいませんか? 食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。



よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気をつけましょう。



おわんや小さい器は手に持って食べましょう。



机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。

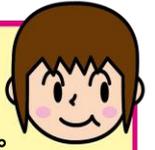


足の裏は床につけましょう。



口をとじて、よくかんで食べましょう。

- ×クチャクチャと音をさせない。
- ×食べ物を口いっぱい詰めて飲み過ぎない。



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。



机にひじをつかないようにしましょう。



ご家庭で給食メニューを作ってみませんか?

♪ 鶏肉のフロバンス風 ♪

(1月献立より)

【材料4人分】

- ・鶏モモ肉 .. 25g × 8コ
- ・片栗粉 .. 適量
- ・揚げ油

【タレ】

- ・玉ねぎ .. 中 1/4コ
- ・にんにく .. 1かけ
- ・炒め油 .. 少量
- ・トマト缶 .. 25g
- ・砂糖 .. 1.5g
- ・塩・胡椒 .. 少々
- ・ケチャップ .. 12g
- ・中濃ソース .. 5g
- ・白ワイン .. 1g

【作り方】

1. 鶏肉に片栗粉をつけて油で揚げる。
2. 玉ねぎは薄くスライス、にんにくはみじん切りにする。
3. 鍋に油(オリーブオイルでも可)を引き、にんにく・玉ねぎを炒める。カットトマト缶や調味料を加えて煮込む。

(しっかりと酸味を飛ばすように煮込んでください。)

★★ご家庭で調味料の調整を行って下さい。★★

※フロバンス料理とは、フランス南部地方の料理です。1月の給食では鶏肉にタレをかけましたが、豚肉にかけて食べてもおいしいですよ。

