

# 食育だより

令和4年度2月号

練馬区立関町北小学校  
校長 吉川 文章  
栄養士 岩元 美幸



『早寝早起き朝ごはん運動』  
シンボルマーク

2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないように、栄養バランスのよい食事と手洗い・うがいを心がけて、元気にすごしましょう。

## 「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、へにはないんげん、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。

### 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。

## 《2月の献立より》



### 3日(金)・・・節分献立

節分は「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を指していましたが、今では立春の前日だけを節分と呼んでいます。焼いた鰯の頭に柊の小枝を刺したものを玄関に飾ったり、豆をまく習慣から、給食では「いわしの蒲焼き」「みそ豆」を作ります。

### 6日(月)・・・初午献立

2月最初の午の日を「初午」といい、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷とは、もともと「いねなり(=稲生り、稲成り)」からきた言葉で、いなり農耕の神様のことです。初午には、神様のつかいであるキツネの好物の(とされていた)油揚げやいなりずしをお供えし、五穀豊穡、商売繁盛、家内安全を祈ります。給食では、油揚げを使って「きつねごはん」を作ります。

### 8日(水)・・・事八日献立

2月8日、12月8日の行事で、事を始めたり、事を納める大事な日とされていて、事八日には、針供養をしたり、お事汁を食べる習慣があります。お事汁は、大根・人参・ごぼう・里芋・こんにゃく・小豆の6種類の具が入ったみそ汁のことです。根菜をたくさん使い、ビタミン・ミネラル・食物せんいが豊富で、体の芯から温まります。無病息災を願って食べられます。

### 9日(木)・・・世界の料理

今回はアメリカの料理です。「ジャンバラヤ」と「バイクドポテト」を作ります。子どもに人気のアルファベットマカロニの入った「ABCスープ」と組み合わせます。

### 20日(月)・・・食育の日

毎月19日は『食育の日』です。今月は埼玉県郷土料理である「かてめし」「ゼリーフライ」を作ります。

## 保護者の皆様へ

## 給食費についてお知らせ

給食費の引き落とし口座に指定したいただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高を、**引き落としの前日までにご確認ください。**ご協力をお願いいたします。

2月の引き落とし日は**2月15(水)**です。

今年度の引き落としは、今回で最後です。よろしくお願いたします。