

食育だより

平成28年2月号
光が丘第一中学校



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。風邪だけでなく、インフルエンザも流行し始めました。予防のために、食事前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって、健康をおびやかす鬼たちを寄せ付けないようにしましょう。



いろいろな豆

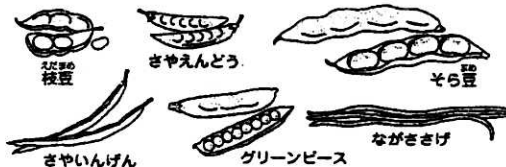
部分といえば、豆まき。いり豆を「鬼は外、福は内」のかけ声とともにまき、自分の年の数だけ食べて無病息災を願う行事です。いり豆の原料となる大豆は「豆」の仲間ですが、ほかの豆と比べて、たんぱく質や脂質が多いのが特徴で、「肉の肉」といわれるほど栄養がたくさん詰まっています。豆の仲間には、あずきやいんげん豆、えんどう、そら豆などがあり、乾燥豆をもどして使うほか、茹す前に収穫して野菜として食べるものもあります。

<p>大豆</p> <p>一般的な黄色い大豆(黄大豆)のほか、黒や青、大きさも大・中・小とあります。豆腐や納豆などに加工するほか、みそ、しょうゆ、油などの原料にもなります。お正月の「黒豆」も大豆です。</p>	<p>あずき・おぼろ</p> <p>あずきはささげの仲間です。お赤飯の材料にするほか、甘納豆にしたり、砂糖と煮て「あん」に加工したりします。ちなみに、春雨やもやしの原料になる「緑豆」も同じ仲間です。</p>
<p>いんげん豆</p> <p>「金時豆」「手亡豆」「うずら豆」「虎豆」など種類が多く、色や形もさまざまです。粒が大きく、ふっくらとした「白花豆」や「紫花豆」は「ペニナインゲン」という種類で、いんげん豆の仲間です。</p>	<p>えんどう</p> <p>青・赤・白などの種類があり、日本では青えんどうがよく作られています。みつ豆に入っているのは赤えんどうです。グリーンピースは熟す前に収穫したもので、多くは缶詰や冷凍品に加工されます。</p>
<p>そら豆</p> <p>熟す前のものを塩ゆでにして食べるのが多いですが、完全したものは乾燥豆として出荷され、フライドーンや甘納豆、しょうゆ豆などに加工されます。中国のトウバンジャンの原料にもなります。</p>	<p>ひら豆(レンズ豆)</p> <p>レンズのように平べったい形をしており、スープや煮こみ料理などにします。日本では、あまりなじみがありませんが、インドやイタリア、フランス料理などでよく使われます。</p>
<p>ひよこ豆</p> <p>くちばしのようなでっぱりがあり、ひよこ豆のような形をした豆です。ほくほくした食感が特徴で、スープやサラダ、コロッケなどにします。インドでたくさん作られています。</p>	<p>落花生(ピーナッツ)</p> <p>「南京豆」ともいいます。マメ科の植物ですが、脂質が多く含まれるため、食品としてはクルミやアーモンドなどと同一「脂実類」に分類されます。</p>

今月の給食では、さまざまな種類の豆や、豆から作られる野菜や食品をたくさん使っています。いろいろな豆の仲間を探してみましょう！



野菜として食べる豆



豆から作る野菜



みんなの豆の仲間！



大豆から作られる食品



1人1回当たりの平均栄養摂取量および学校給食摂取基準

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	827	30.8	25.9	387	3.0	275	0.50	0.63	37	6.0	3.3
摂取基準	820	25~40	25	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0未満

今月のこんだてより

3日 節分献立 節分にちなんで、いわしと大豆を使います。

12日「チョコレートパン」 給食室から少し早いバレンタインです。

23日 3年生応援メニュー にんにく味噌ダしのカツ(勝つ)丼です！

- ★お米の主成分“炭水化物”⇒ 脳を動かすためのエネルギー源！
- ★豚肉に多い“ビタミンB1”⇒ 糖質(炭水化物)の代謝を促し、疲労回復にも！
- ★豆腐など大豆製品に含まれる“レシチン”⇒ 記憶力や集中力を高める！
- ★野菜や果物の“ビタミンC”、牛乳や小松菜に多い“カルシウム”⇒ イライラを抑え、ストレス解消に効果的！

※主食・主菜・副菜を揃えることで、栄養バランスの良い食事に近づきます。よく噛んで食べると、栄養が吸収されやすくなり、脳の働きも活発になります！

今月のくだものは、りんご・ぼんかん・デコボン・みかん・いちごの予定です。

【給食費・学年費の徴収にご協力をお願いします。】

今年度の最終振替日(再振替日)は 2月1日(月)です。

※期日までに納入いただけなかった場合、現金にて徴収となります。