



給食だより

令和5年2月
練馬区立
石神井中学校

冬真っ盛りの2月。1年で一番寒さの厳しい時季ですがもうすぐ節分、暦の上では春です。3年生はいよいよ受験本番となりましたが、体調管理に気をつけて頑張ってください！



「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。



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、大豆が豆腐や油揚げ、きな粉に加工されるように、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



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。

2月3日は節分です！



豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。

給食では「福福豆」を作ります。揚げた大豆に飴状の砂糖をからませて、きな粉をまぶします。デザート感覚で食べられる献立です。

<りんご食べ比べ> 1月に行ったりんごの食べ比べの感想を、1-F、2-F、3-Eの生徒のみなさんに聞きました。



「サンふじ」が好き!
74%
(60人)



「王林」が好き!
26%
(21人)

【生徒の感想】

- ・赤りんごと青りんご、それぞれ違ってどちらもおいしかった。 ・ジューシーだった。
- ・**サンふじ**…かたくておいしい。王林よりも甘かった。酸味があっておいしい。
- ・**王林**…親しみやすい味。りんご本来の味。梨みたい酸味がサンふじよりも強い。

<1月分 主な使用食材の産地>

食材	大根・白菜 大根葉・水菜 キャベツ 長ねぎ	ほうれん草 きゅうり ブロッコリー	えのきだけ しめじ なめこ	さやいんげん にんじん 黒米・大豆 かぶ・かぶ葉	豚肉 小松菜	れんこん パセリ	じゃがいも 玉ねぎ 黒大豆 小豆・青大豆	かぼちゃ	りんご にんにく
産地	練馬	群馬	長野	千葉	埼玉	茨城	北海道	鹿児島	青森
食材	ひじき	いよかん たけのこ 干しいたけ	セロリ 昆布 かつお節	生姜 レモン	せり かつお	しらす干し	鶏肉 もちあわ	もやし 春菊 鶏卵	ごぼう
産地	長崎	愛媛	静岡	高知	宮城	兵庫	岩手	栃木	宮崎