

# ＊給食だより＊



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

令和5年1月31日  
練馬区立開進第四中学校



## 「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



大豆



小豆



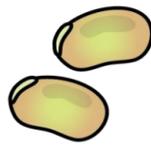
ささげ



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

### 野菜として食べる豆

#### 完熟前の若い実を食べる



枝豆  
(大豆)



グリーンピース  
(えんどう)



そら豆

#### 若いさやを食べる



さやいんげん  
(いんげん豆)



さやえんどう  
(えんどう)

#### 発芽した芽を食べる



もやし  
(大豆・緑豆など)



豆苗  
(えんどう)

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。

## 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作りましょう。2月3日の給食では大豆の甘煮を出します。

#### 給食食材の主な産地について ～先月使用した食材～

米・・・秋田県 大根・・・千葉県 小松菜・・・足立区 白菜・・・茨城県 いちご・・・佐賀県 みかん・・・静岡県  
パン・・・国内・アメリカ・カナダ産小麦 牛乳・・・東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・北海道