

給食だより



発行:長岡京市立長岡第五小学校

発行日:令和5年2月号

もうすぐ「立春」です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養・睡眠を十分とって体調を整え、外から帰った時や食事の前などには必ず手洗いして、ウイルスから体を守りましょう。



「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。



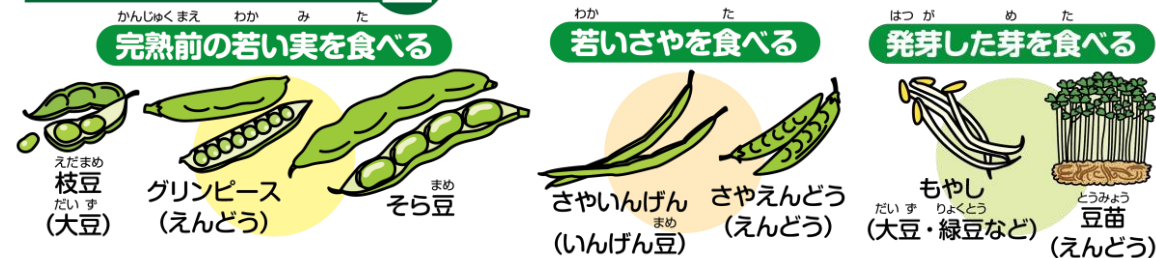
種類が豊富!

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種類にのぼります。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



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。



節分の日には、焼きたいわしの頭をひいらぎの枝にさして、玄関にかける習わしがあります。これは、ひいらぎのトゲといわしのにおいて、鬼が近寄らないようにするためです。昔の人は、災いや病気は鬼がもってくると信じていました。給食では「煮魚(いわし)」と「福豆」が登場します。今年1年の健康を願ってしっかり食べましょう。

献立紹介

「キャベツのつるつる炒め」

【材料 (4人分)】

ベーコン 20g
キャベツ 5~6枚
マロニー(乾燥) 16g
油 小さじ1/2
にら 1/2 束
さとう 小さじ1
酒 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々

【作り方】

ベーコン…短冊切り
キャベツ…短冊切り(1×3cm)
にら…3cm長さ
マロニー…茹でておく
調味料は混ぜておく。
① フライパンに油を入れ、ベーコン、キャベツ、にら、マロニーを加えて炒める。
② 調味する。