

# \* 給食だより \*

2月号

長岡京市立長岡第七小学校  
令和5年1月31日発行

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

#### 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、焼い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 「親子スープ」

【材料 (4人分)】

鶏卵	1個
鶏肉	80g
ほうれんそう	1/2 束
にんじん	1/4本
じゃがいも	1個
薄口醤油	大さじ1と1/2
塩	少々
水	3カップ
片栗粉	小さじ1

【作り方】

ほうれんそう…さっと茹でて冷やし、しばって4cm 長さに切る

にんじん…いちょう切り

じゃがいも…角切り

鶏肉…一口大に切る

鶏卵…割って溶いておく

① 水を沸かし、鶏肉・にんじん・じゃがいもを入れて煮る。

② 調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけて、溶き卵、ほうれんそうを入れて仕上げる。

2月の給食には出ませんが、「作り方を知りたい」とリクエストがあった料理です。