



2月 給食だより

令和 5 年 1 月 27 日
荒川区立第七中学校
校長 奥秋 直人
栄養士 石井 康子



「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)



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。

栄養士から一口メモ

昨年 12 月 13、14、16 日に健康委員会の企画による「給食 3days」を行いました。自分たちで準備、片付けができるように時間を見ながら行動し、十分に食べる時間を確保することで、残菜を減らす取り組みをしました。健康委員が自分のクラスではないクラスをチェックし、3日間点検と採点をしました。結果、1年1組、2年1組、2年3組が優秀賞でした。そのクラスには副賞としてリクエスト給食が与えられました。集計結果 2 月 8 日は「味噌ラーメン、揚げ餃子、フルーツ白玉」2 月 16 日は「キムチチャーハン、鶏の唐揚げ、パリパリサラダ、プリン」を出す予定です。楽しみにしていて下さい!!