



# いただきます

令和4年2月号  
大阪市立福島小学校

2月3日は節分です。節分の次の日は立春といって、暦の上では春になります。季節の変わり目には邪気（鬼）が生じ、よくないことがおこると考えられていたので、豆まきをして鬼を追いはらうようになりました。

給食には、大豆の他にもいろいろな豆を使った料理が登場します。豆のよさを知り、すすんで食べましょう。



まめ

し

## 豆について知ろう



まめ  
豆

の

は

た

ら

き

たんぱく質

きん肉や血液など  
をつくるはたらき

炭水化物・脂質

体をうごかす  
エネルギーのもとに  
なるはたらき

無機質

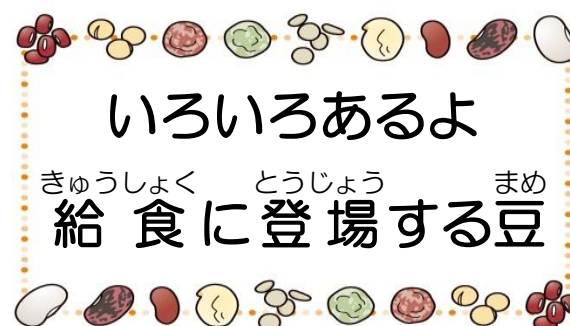
骨や歯、血液を  
つくるはたらき

食物せんい

おなかの調子を  
ととの  
整えるはたらき

ビタミン

体の調子を  
ととの  
整えるはたらき



### いろいろあるよ

給食に登場する豆

大豆

給食では野菜などと煮た五目豆、油であげたじゃこ豆やひじき豆などで登場します。  
お正月に食べる黒豆も大豆のなかまです。



てぼ豆

給食では洋風煮やスープ  
などに入っています。



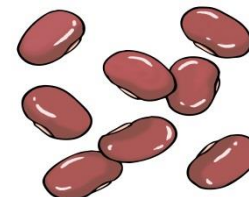
うずら豆

うずら卵のような模様が  
特徴です。給食ではグラッセ  
にしています。



金時豆

赤色の豆です。給食では  
煮ものやサラダにしています。



小豆

和菓子のあんこの材料で  
す。給食ではかぼちゃの  
いとこ煮に入っています。



とら豆

表面にとらのような模様が  
あります。17日に煮もの  
で出ます。



大福豆

大粒の豆です。給食では  
煮ものとして登場します。



### 大豆からできる食品



大豆は栄養満点ですが、消化があまりよくありません。消化しやすくするため、さまざまな加工食品が生まれました。みそやしょうゆなど、どれも和食に欠かせない食品です。