



令和4年2月号  
大阪市立福島小学校

# まめ 豆について知ろう

まめ  
**豆**

の

は

た

う

き

たんぱく質  
にく けつえき など  
きん肉や血液などを  
つくるはたらき

炭水化物・脂質  
からだ かぶつ しきつ  
体をうごかす  
エネルギーのもとに  
なるはたらき

無機質  
ほね は けつえき  
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  
整えるはたらき

ビタミン  
からだ ちようし  
体の調子を  
整えるはたらき

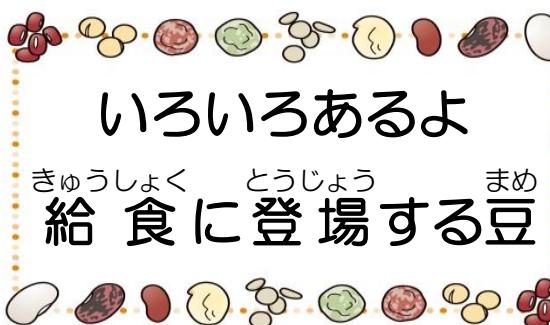
## 大豆からできる食品

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。



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、よくない事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。



## いろいろあるよ

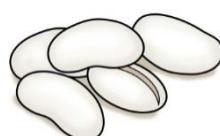
### 給食に登場する豆

**大豆**  
きゅうしょく やさい に ごもくまめ あぶら  
給食では野菜などと煮た五目豆、油あげた  
じやこ豆やひじき豆などで登場します。  
しょうがつ くろまめ だいす  
お正月に食べる黒豆も大豆のなかまで。



### てぼ豆

きゅうしょく ようふうに  
給食では洋風煮やスープ  
などに入っています。



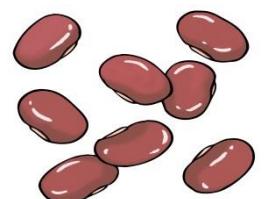
### うずら豆

たまご もよう  
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

あかいの まめ  
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

わがし ざいりょう  
和菓子のあんこの材料で  
す。給食ではかぼちゃの  
いっこ煮に入っています。



### とら豆

ひょうめん もよう  
表面にとらのようなどの模様  
があります。17日に煮もの  
で出ます。



### 大福豆

おおつぶ まめ  
大粒の豆です。給食では  
煮ものとして登場します。

