

# 2月 給食だより

2021.2

大阪市立平野北中学校

学校給食では、様々な豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防に良いといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。

## 毎年2月は『全国生活習慣病予防月間』

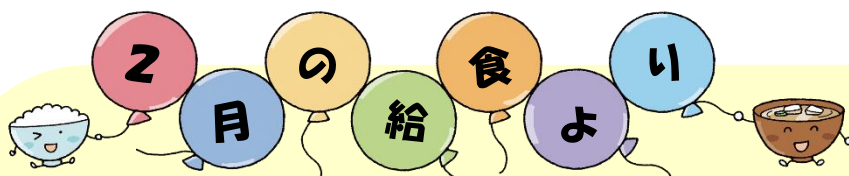
食べ物によって含まれる栄養素は異なります。今だけでなく、一生を健康に過ごすために、今のうちからバランスの良い食事を心がけましょう。また、適度に運動をして、十分に休養するなど、生活習慣を整えましょう。



### 食生活指針

1. 食事を楽しみましょう。
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
3. 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
4. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
5. ごはんなどの穀類をしっかりと。
6. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
7. 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
8. 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
9. 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
10. 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

※文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定、平成28年6月一部改正。



## 2月2日 節分

節分は、もともと季節を分けるという意味で、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。豆まきや、ひいらぎ 柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。

2月1日（月）は節分の行事献立で、「いわしのしょうがじょうゆかけ」と「いり大豆」が登場しました。



## なにわうどん

甘辛く煮たうすあげをのせた「きつねうどん」発祥の地は発祥の地は大阪であるとされています。また、とろろこんぶは、大阪の伝統的な食品の一つです。

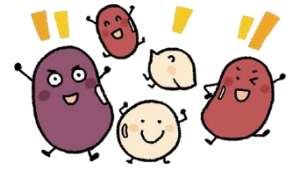
## 泉だこ

大阪湾の泉州沖でとれるマダコをゆでたものです。

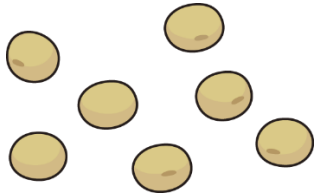
大阪府国産農林水産物学校給食提供事業の活用により提供します。

# いろいろな豆を食べよう

豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

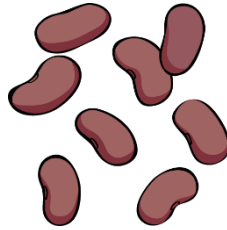


大豆



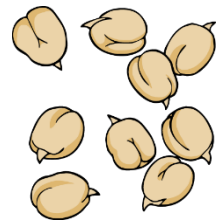
大豆は、豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、油などの原材料に使われています。

あずき



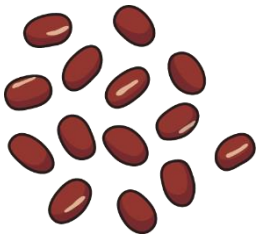
お汁粉やぜんざい、赤飯などにも使われています。

ひよこ豆



形がひよこに似ています。ガルバンゾーとも呼ばれています。

いんげん豆



いんげん豆には金時豆やうすら豆、とら豆、大福豆などがあります。

えんどう



青えんどうと、赤えんどうがあり、煮豆や甘納豆、あんなどに使われます。

レンズ豆



平たいレンズのような形をした豆です。水で戻さずに使うことができます。



## 大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。



## いつもの料理に豆をプラス！

豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか。

カレー



サラダ



スープ

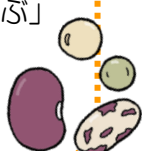


ハンバーグ



## 2月・3月に豆を使った献立

「いり大豆」「まっ茶大豆」「ソフト黒豆」「白花豆の煮もの」「とら豆の煮もの」「ビーンズサラダ（金時豆）」「豆こんぶ」「とうふのミートグラタン（大豆）」が登場します。



豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。

水煮なども活用しながら、積極的に豆を食べましょう。

