

しょくいくだより

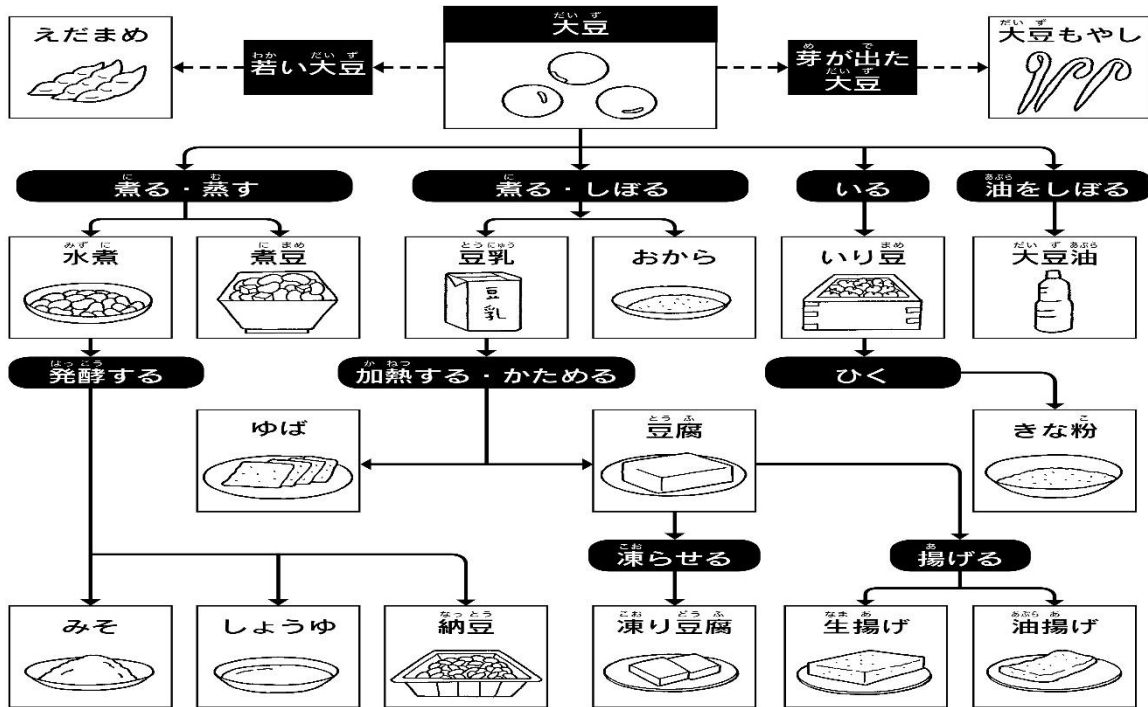
令和 7年 2月号
さいたま市立宮前小学校

お子様と一緒に読んでください

大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐などの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生の大豆は、独特のおいしさ、苦味や渋味があるため、食べやすくするために、さまざまな工夫がされて、多くの加工品ができました。

～姿をかえる大豆～

大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などが含まれています。また、骨粗鬆症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病によいといわれています。



生活習慣病予防月間 食生活を見直そう!

健康な食生活の基本として食生活指針を参考にしましょう。

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。
6. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
7. 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。
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よう。

※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。

さんがつみっか
3月3日はひなまつり

ひな祭りは、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらいが結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。給食では、ひな寿司、桜もちを出します。

いろいろな豆大集合

大豆



加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。

いんげん豆



金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。

あずき



赤い色に魔よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。

えんどう



青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。

ひよこ豆



ひよこのような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれています。

レンズ豆





ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来といわれています。



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、ぜひ気軽に取り入れてみてください。

カレー サラダ

スープ ハンバーグ


2月の給食で好評だった大豆を使った一品です。ぜひ参考にしてみてください。

【きなこ大豆】

<4人分>

材 料	分 量
大豆(炒り)	20 g
黒砂糖	12 g
水	2 g
きなこ	6 g



<作り方>

- ① 砂糖と水を煮立たせる。大豆を加え、からませるように混ぜ、みつが固まってきたら火を止める。
- ② きな粉を全体にからまるように振り入れて、できあがり。