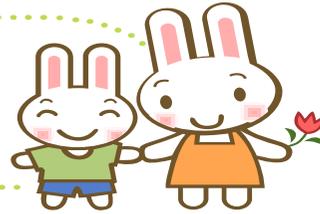




食育だより
ふたばっこ



第二双葉幼稚園
給食室
令和 5年度 2月号

「豆」をもっと好きになろう!!

豆は、日頃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に立ちます。また、日本人では、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。



暦の上では「春」ですが、一年の中で一番寒いのが二月です。引き続きインフルエンザやコロナウイルス、胃腸炎など感染症に注意をしなければなりません。栄養バランスの良い食事で抵抗力を高め、病気に負けない身体を作りましょう。食事はしっかり噛む事を心がけると、消化・吸収をよくしたり、虫歯を防ぐなど様々なメリットがあります。



豆とは、マメ科の食物の種子のことで、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、いんげん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

野菜として食べられる豆

完熟前の若い実を食べる

枝豆 (大豆) えんどう豆 (グリーンピース) 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

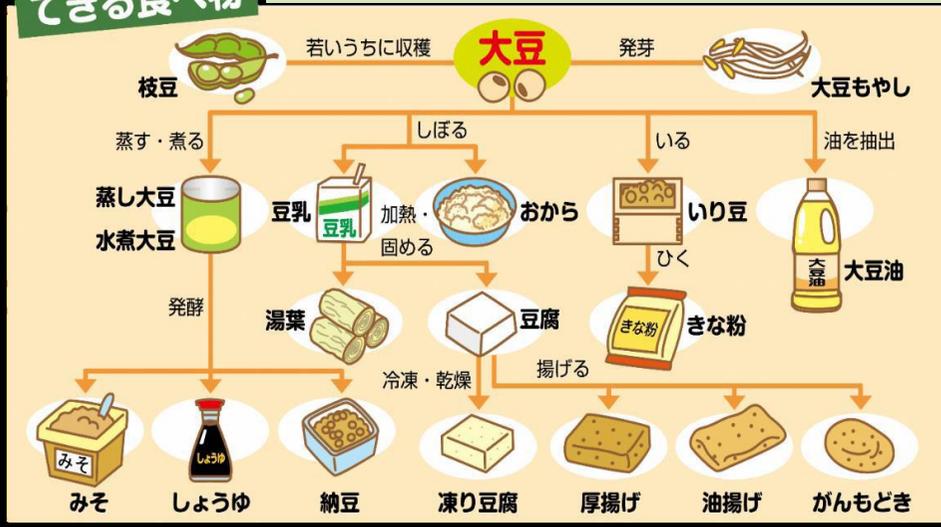
発芽した芽を食べる

もやし (大豆・緑豆) 豆苗

大豆からできる食べ物

節分に欠かせない大豆について...

大豆は弥生時代から栽培されていた作物で、様々な食品や調味料に加工され、私達の食生活に欠かすことのできない食べ物です。最近では、代用肉の原料としても注目されています。



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、お腹の調子を整える「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、脂肪を多く含むことから「畑の肉」とも呼ばれています。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。

よく噛んで食べていますか？

厚生労働省では、一口30回以上噛むことを目標とした「噛ミング30 (カミングサンマル)」運動を提唱しています。30回と言うのは、窒息予防や五感での味わいを考慮し、従来から噛む回数の目安とされている回数です。一口の量を少なくし味わいながら30回噛むようにしましょう。幼稚園では、2月28日【水】大豆や根菜をたっぷり使用した噛み応えのあるサラダを提供します。

※今月は大豆を使ったメニューを多く取り入れています。21日【水】の蒸し野菜では、大豆を使ったドレッシングをかけていただきます。蒸した温野菜は、素材の味だけでも美味しいのですが、大豆の甘味、旨味をいかして、やさしいドレッシングに仕上げたいと思います。お楽しみに・・・!!