



2月 給食だより



令和5年 2月
高岡市学校給食
石瀬共同調理場

今年の「立春」は2月4日です。暦の上では春を迎えようとしています、まだまだ寒い日が続きます。バランスの良い食事で抵抗力を高め、病気に負けない体をつくりましょ



節分は「季節の分かれ目」のことで、四立（立春・立夏・立秋・立冬）のそれぞれの前日を指していましたが、今では「立春の前日を指す言葉」として使われています。立春はお正月と同様に、「1年が始まる大切な日」と考えられており、その前の日の節分は大晦日の鬼（邪気）を祓うために豆をまき、自分の年の数だけ豆を食べて、1年の幸福を祈ります。



「豆」をもっと好きになろう!

豆は苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろ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立ちます。また、日本では、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。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

種類が豊富!

豆とはマメ科の植物の種子のことで、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、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。



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、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。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。

