

2月食育だより

令和7年2月13日
目黒区立上目黒小学校
校長・栄養士

2月の「如月」は「衣更着」^{きさらぎ}から付けられたといわれるように、一年の中でも寒さが厳しい月です。食生活を含めた生活習慣を見直し、感染症に負けない体をつくりましょう。

* 今月の目標 * 食事と健康のかかわりを知ろう









風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



豆をもっと好きになろう!

環境にも優しく栄養価の高い豆類を給食でよく出していますが、豆に苦手意識がある児童が少なくありません。目黒区の学校給食の基準では、豆（水煮）は100g、豆腐等の豆製品は400gを給食20回で使用し、成長に必要な栄養素を摂取するよう定めています。量は決められていて減らすことはできませんが、苦手でも食べやすいように刻んでひき肉に混ぜこむ、目立たないよう小さな豆を使う、カリッと揚げるなど調理方法を工夫しています。ぜひ豆を好きになり、健康的な食事となるよう積極的に取り入れてほしいと考えています。

下の写真の豆は今年度給食で出した豆です。それぞれの豆の名前がわかりますか。

 <p>③ 節分の豆まきに使用します。豆腐や納豆、みそやしょうゆなど、さまざまな食品に加工されています。</p>	 <p>② くちばしのようなとがった形が特徴的です。海外では、煮込み料理やペーストにして食べられています。</p>	 <p>④ 小豆の仲間。「青小豆」ともいわれる緑色の小さい豆です。もやしや春雨の原料として使われています。</p>	 <p>① 大豆を未熟な緑色のうちに収穫したもので、野菜として食べられています。さやから豆を出して食べます。</p>
 <p>⑤ 白くて、だ円形をしています。海外では料理に使われますが、日本では、白あんに使われることが多いです。</p>	 <p>⑥ 豆の赤い色が悪いことを追い払うとして、あんこやおしるこ、赤飯など、お菓子や行事食に使われます。</p>	 <p>⑦ 「実えんどう・青えんどう」ともいいます。未熟なうちに収穫されます。これは乾燥させたものです。</p>	 <p>⑧ この丸い形に由来して名づけられたものが、カメラやメガネに使われています。そのまま料理に使えます。</p>

正解 ①大豆 ②ひよこ豆 ③緑豆 ④枝豆 ⑤白いんげん豆 ⑥小豆 ⑦グリーンピース ⑧レンズ豆