



(毎月19日は食育の日)

苫小牧市立美園小学校 栄養教諭

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には手洗い・うがいを忘れずに、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

## バランスのよい食事って、どんな食事？

日本人の食事は、欧米に比べて数多くの食品を食べていることから、バランスのよい食事といわれています。気軽に無理なく『バランス』をとるためには、1食1食の充実ではなくて、1日単位で6つの食品群を、それぞれ2~3種類食べる心掛けが必要になってきます。そうすることで自然とバランスがとれてきます。



## 子どもを生活習慣病にさせない食べ方



楽しく食卓を



規則正しく、生活リズムに合った食事



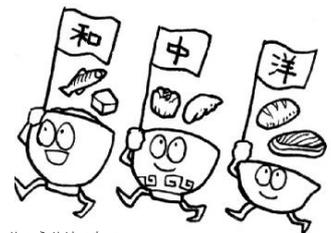
よくかんで



食べすぎない



好き嫌いせず



料理形態をいろいろに



熱すぎる食べ物・飲み物ととりすぎない

# まめ 豆のパワーで丈夫な体をつくらう!

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、無機質など栄養が豊富です。昔から使われてきた豆や外国からやってきた新しい豆があります。いろいろな豆について紹介します。

## ●大豆

豆まきに使う豆が大豆です。たんぱく質が豊富なので「畑の肉」ともいわれます。とうふ、あぶらあげ、おからなどの大豆加工品、大豆を発酵させて作るみそ、しょうゆ、なっとうなどの食べ物や調味料もあります。



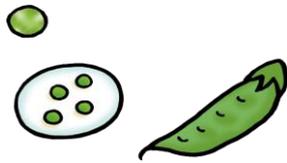
## ●小豆

「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの材料になります。赤い色が魔よけになるといって、赤飯などにも使われます。



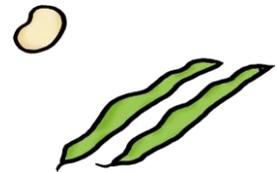
## ●えんどう

緑色の豆でうぐいすあんの原料になります。未熟なえんどうは「グリーンピース」として、また若いさやは「さやえんどう」としても食べられます。



## ●いんげん豆

この豆を伝えたとされる中国の偉いお坊さんの名前がつけられました。金時豆、とら豆、白いんげん豆なども仲間です。若いさやを食べるさやいんげんもあります。



## ●ささげ

漢字で「大角豆」と書きます。小豆に似ていますが、煮崩れしにくく、炊いても胴が破れにくいので小豆の代わりに赤飯によく使われます。



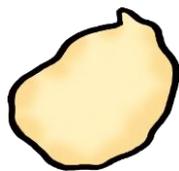
## ●そらまめ

夏に、さやむきをしましたね。完熟させた豆もいろいろな料理に使われます。香川県の郷土料理のしょうゆ豆が有名です。



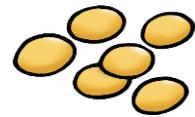
## ●ひよこ豆(ガルバンゾー)

煮込み料理やサラダなどに使うとおいしい豆です。ガルバンゾーというのはスペイン語での呼び名です。なんだか力もりもり出てきそうな名前ですね。



## ●レンズ豆

凸レンズのような形をしているのでこの名前がつけました。レンズ豆は水で戻す必要がなく、そのまま料理に使うことができるのでとても手軽な豆です。



## 2月イベント 給食の紹介



2月2日(金)  
『節分』の黒糖  
福豆が提供され  
ました!



2月13日(火)『八王子風セルフナポリタン』が提供されました! 姉妹都市八王子市の新しいご当地グルメで『きざみ玉葱』がのっているのが特徴です。麺とソースを自分で絡めてナポリタンを作るのでセルフとしています。



※完成イメージ