



# 2月給食だより



2月4日は立春です。暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きます。

体調を崩さないように、暖かい格好をし、温かいものを食べて、寒さを乗り切りましょう！

## 「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。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



### 野菜として食べる豆



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

小豆は、和菓子の材料に欠かせません。

### 成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるものになる「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。

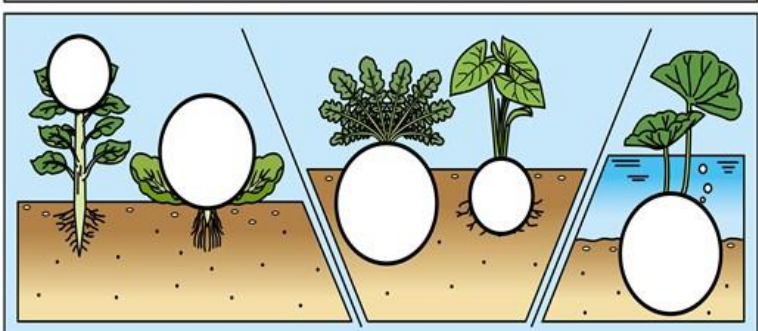
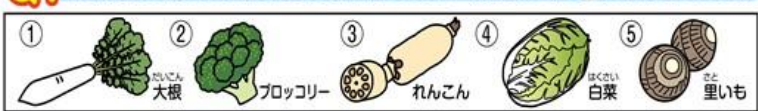
### 牛乳を飲もう！

### 牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

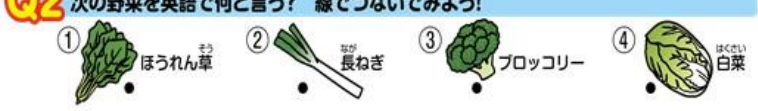
- たんぱく質**…皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
- カルシウム**…丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
- ビタミンA**…目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
- ビタミンB2**…エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

## 冬野菜クイズあれこれ

Q1 下の絵は、冬に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？ 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。



Q2 次の野菜を英語で何と言う？ 線をつないでみよう！



Chinese cabbage, Broccoli, Spinach, Green onion

Q3 次の文章は小松菜についての説明です。間違えている文章はどれでしょう？

① 小松菜は、東京都江戸川区の小松川地域で産出する。小松川という地名が名前の由来。

② 小松菜は、白菜と同じアブラナ科。

③ 下ゆでしないで料理に使える。

④ カルシウムは、ほうれん草の約半分。

### こたえ

Q1 = 左の図  
Q2 = ①ほうれん草 - Spinach ②長ねぎ - Green onion  
③ブロッコリー - Broccoli  
④白菜 - Chinese cabbage  
Q3 = ④  
ほうれん草の2倍以上のカルシウムをふくむ

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いので、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。

～保護者の皆様～  
学校給食は、栄養バランスに優れ、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教育の一環として行っています。また、食材については、国の基準に基づいたものを使用し、さらに学校給食センターで放射性物質検査を行うなど安全性を確認しております。こうした学校給食の趣旨と安全性についてご理解くださいますようお願いいたします。

【アレルギー】  
当市の給食では、そば、落花生、ナッツ類(カカオ、栗以外)、キウイフルーツは使用しておりません。食物アレルギーのあるお子様で、学校で特別な配慮を必要とする方は、学校へ学校生活管理指導表のご提出をお願いいたします。  
学校給食センターでは、多くの献立で調理器具を共用しており、食材材料を製造している食品工場内等でも、各種アレルギー食品を取り扱っています。従って、アレルギー食品としてアレルギー献立表に記載されていない場合でも、微量混入(コンタミネーション)する可能性があります。  
また、アレルギー等の理由により給食、牛乳・乳飲料の停止を希望する場合は、学校へ申請書を提出してください。この際、停止できるのは飲用牛乳・乳飲料のみです。緑茶、りんごジュース等の飲料は提供されますので、ご留意ください。

【学校給食使用物資】  
調味料や調理加工品は、4月～9月、10月～3月の半年ごとにメーカー等が変わる場合があります。詳細な成分等については、学校給食センター栄養士までお問合せください。

【給食に関する情報】  
東大和市公式ホームページにて、各月に使用している学校給食物資の産地、献立、レシピ集、学校給食摂取基準等を掲載しております。  
アクセス方法:「東大和市公式ホームページ」→「子育て・教育」→「学校教育」→「学校給食」

YouTubeで食育動画を配信しています！

アクセス方法:  
「東大和市公式動画チャンネル」  
→「再生リスト」  
→「学校給食センター栄養士による食育」

二次元コード

RICE INK  
☆この用紙は、再生紙を使用しています。