



(毎月19日は食育の日)

横瀬町学校給食調理場



「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、白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

完熟前の若い実を食べる



若いさやを食べる



発芽した芽を食べる



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。



しょくじ

みなお

食事のマナーを見直そう!

食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。

よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気を付けましょう。



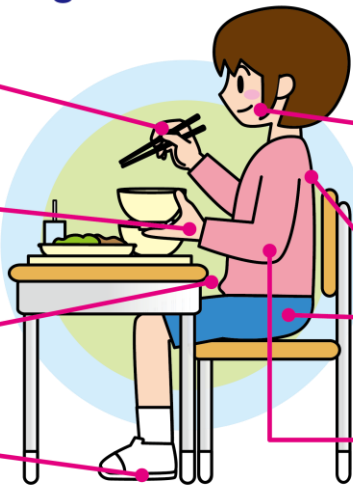
おわんや小さい器は手に持って食べましょう。



机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。



足の裏は床につけましょう。



口をとじて、よくかんで食べましょう。
✕ クチャクチャと音をさせない。
✕ 食べ物を口いっぱい詰り詰め過ぎない。



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。



机にひじをつかないようにしましょう。



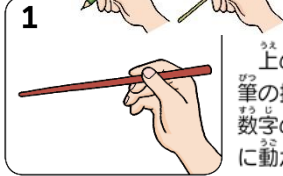
上のはしは鉛筆の持ち方と同じ



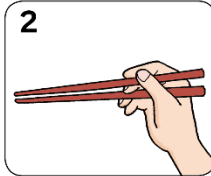
基本のはしの持ち方



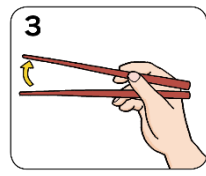
おうちで、はしを持つ練習をしてみよう!



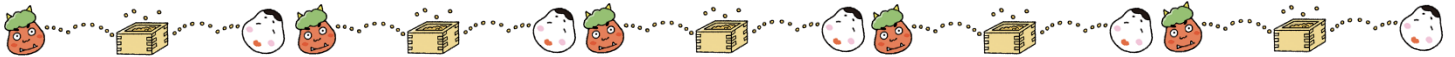
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。



給食レシピ紹介



子ども達の好きなカレー味。スープにすると、野菜もペロリと食べられる!

カレースープ



材料と分量 (小学生4人分)

| | |
|-------|------|
| 鶏小間肉 | 70g |
| 人参 | 60g |
| 玉ねぎ | 130g |
| じゃが芋 | 150g |
| キャベツ | 130g |
| いんげん | 20g |
| コンソメ | 8g |
| 塩 | 2g |
| こしょう | 少々 |
| カレー粉 | 1g |
| オリーブ油 | 4g |
| 水 | 1L |

作り方

- ① 人参はいちょう切り、玉ねぎはスライス、じゃが芋は厚いちょう切り、キャベツはザク切り、いんげんは2cm位に切ります。
 - ② いんげんは、サッと軽く下茹でしておきます。
 - ③ 鍋にオリーブ油、カレー粉を入れ火にかけます。ヘラで混ぜながら加熱してカレーの香りがたってきたら、鶏肉を入れ炒めます。
 - ④ 鶏肉全体に軽く火が通ってきたら、人参・じゃが芋を入れかき混ぜ、水を加えて煮込みます。灰汁が出たら取って下さい。
 - ⑤ 人参・じゃが芋に火が通ってきたら、キャベツを加えて、もう少し煮込みます。
 - ⑥ キャベツがしんなりしてきたら、いんげん、調味料(コンソメ・塩・こしょう)を入れ仕上げます。
 - ⑦ 味を見て、微調整したらできあがり。
- *火加減により水分の蒸発具合が違いますので、各ご家庭で水分量や調味料の調整をして下さい。