

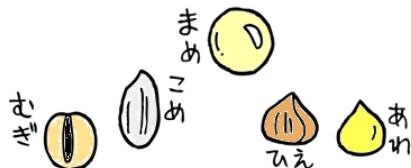
2月 給食だより

日本の食文化
を支える！

「豆」を見直そう

◎『五穀』のうちの一つ

昔から米、麦、あわ、ひえと並んで豆も主要な作物として作られてきました。いずれも主食となる食品で、「五穀豊穣」を願う祭りなどは今でも日本各地に数多く残っています。



◎優れた栄養価

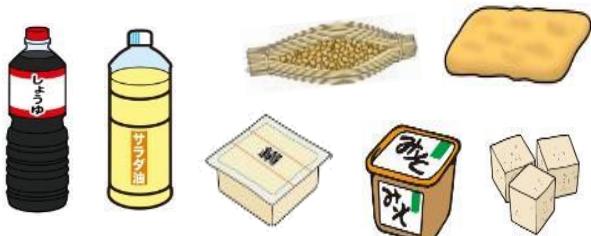
豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄等が含まれています。特にどの豆にも多く含まれているのが食物繊維です。

特に大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなります。



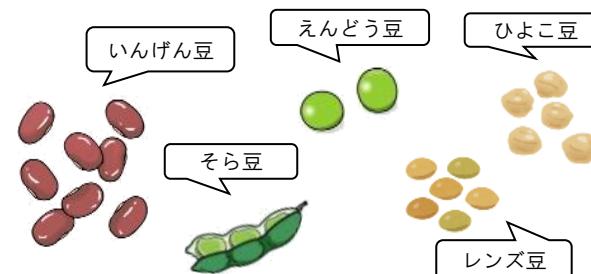
◎色々な食品に変身

水につける、煮る、発酵するなど、大豆は様々な加工によって、色々な食品に変化します。



◎世界中で食べられている「豆」

日本以外でも、世界中で様々な豆が古くから食べられています。



ま



豆

ご



ゴマ

わ



わかめ

や



野菜

さ



魚

し



い



(豆類)

(種実類)

(海藻類)

(野菜類)

(魚介類)

(きのこ類)

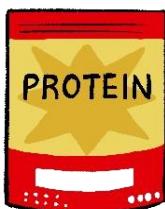
(芋類)

豆のほかにも、意識して食べてほしい食材があります。『まごわやさしい』と覚えてください。苦手な人も多く、不足しやすい栄養素が多い食材です。意識して食べるよう心がけましょう。

◎プロテイン、正しく知っていますか？

プロテインは、「たんぱく質」です。食事からたんぱく質が摂れていれば、成長期には必要はありません。給食を食べると、30~35gのたんぱく質が摂取できるので、小食で栄養不足の人や、運動量が多くて食事では足りない人が、食事の補助として使用する程度にしましょう。普通の人のたんぱく質の必要量は「体重×1~1.2g」です。飲みすぎには注意しましょう。

プロテインには、大豆由来の「ソイプロテイン」、乳由来の「ホエイプロテイン・カゼインプロテイン」があります。体調を整えたい人は「ソイ」を、筋力をつけたい人は「ホエイやカゼイン」を選ぶとよいでしょう。なるべく添加物などの少ないものを選びましょう。



2月の給食目標

食事のマナーを守ろう