



2月給食だより

令和5年2月
墨田区立小梅小学校
校長 増淵 裕美
栄養職員 伊藤 知子

暦の上では2月4日に立春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いております。
立春の前日の節分の日、本校においては節分にちなんだ料理を提供しました。

給食では栄養価の高い豆料理を多く取り入れています。
豆料理を苦手とする児童もいますが、給食をきっかけに、
いろいろな種類の豆を食べてほしいと思っております。



2月3日(金) 節分ごはん 鰯のカレー揚げ みそ汁 鬼まんじゅう

「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。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆



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。