

給食だより

令和8年 2月 墨田区立吾嬬立花中学校

豆の豆知識！ 2月10日は「世界マメの日」！



なぜ、節分に豆をまくの？

季節の変わり目には体調をくずす人が多く、昔の人はこれを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」のかけ声で行われる「豆まき」です。2026年は2月3日が「節分」です！



豆って からだにいいの？



「大豆」は、体をつくる【たんぱく質】を多く含むことから、「畠の肉」と呼ばれます。あんこの「あずき」や白あんの「白いんげん豆」・甘納豆の「えんどう」は【糖質】を多く含んでいるので、「エネルギー源」になります。



いろいろある 豆の色！



豆の色で、それぞれ違う栄養素や効用があります。

- 白(白花豆・白いんげん豆) …… おなかを健康にする食物せんい
- 黄(大豆) …… 脳を活性化させるレシチンと体を元気にするサポニン
- 黒(黒豆) …… 目の働きをよくするアントシアニン色素
- 赤(小豆・金時豆) …… 不足しがちで、体を元気にする鉄分
- 緑(青えんどう・グリンピース) …… 健康維持に欠かせないビタミンAとB₁



豆を使っている給食メニュー



ポークビーンズや煮豆など、豆がメインの料理の他に、こんなところに！
と気付かないメニューでも豆を使っています。

- 吳汁…大豆をすりぶして
- ビビンバ、ミートソースなどのひき肉料理…大豆を刻んで
- カレー、トマトソース、スープ…レンズ豆と一緒に煮て
- クリームシチュー、コロッケ…白いんげん豆をペースト状にして



第6の栄養素 食物繊維をとろう

食物繊維が
不足すると…



食物繊維の摂取量が少ないと、腸内の善玉菌が減り、免疫力も低下します。

消化はされないけれど大切！

整腸作用などがあり、
さまざまな病気の予防に
役立ちます。



かむ回数が
ふえる！



よくかむと、脳の活性化・消化を助ける・
肥満防止などの効果があります。

食物繊維の
多い食べ物は？



元気に楽しく進めよう！減塩⑨ ～減塩クイズ～



減塩クイズに挑戦してみましょう！

Q1 次の中で1番塩分が
多い食品はどれでしょう？

おせんべい
1枚(10g)

ポテトチップス
1袋(60g)

ビスケット
2枚(8g)

シュークリーム
1個(70g)



Q2 热い食べ物と冷たい
食べ物。塩味を濃く感じ
るのはどちらでしょう？

热い食べ物



冷たい食べ物



Q3 しょうゆやソースを使
うときは、どちらが減塩に
なるでしょう？

かける



つける



Q1 ポークビーンズの塩分0.6g
Q2 リンゴの塩分0.1g
Q3 カリフラワーの塩分0.2g