

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！



鬼は外、福は内



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、「畑の肉」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（白大豆・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・グリーンピース）・・・ 健康維持に欠かせないビタミン A と B₁

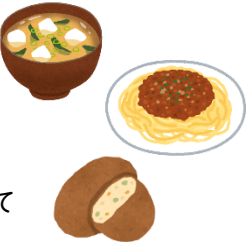


豆を使っている給食メニュー



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。

- 呉汁・・・大豆をすりつぶして
- 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？

野菜や果物、きのこ、穀類、いも、豆などに多く含まれます。



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 熱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？



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？



10 ポテトチップス塩分62.0g、小麦粉100gあたり12.0g、食塩相当量12.0g、減塩効果あり
20 冷たい食べ物 少しくらい冷めると塩味が濃く感じます
30 熱い食べ物 熱い食べ物の方が塩味が濃く感じます