



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、「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、こんなところにも！
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・・・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番食塩が
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？

熱い食べ物



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 ポテトチップス 食塩0.69g 1袋(60g)は、おせんべい1枚(10g)の約7倍の食塩が含まれています。
Q2 冷たい食べ物 少し冷める味をしる感覚があります。
Q3 つける 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？