

# 給食だより

令和8年 2月 墨田区立寺島中学校



## 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（邪氣）」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B<sub>1</sub>



### 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…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 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 1日に必要な食塩量は、1日6g未満です。  
Q2 1日の食塩量を減らす方法は、以下の通りです。  
Q3 1日の食塩量を減らす方法は、以下の通りです。