

# 2月給食だよ!



令和5年2月  
朝日ヶ丘小学校

暦の上では、立春をむかえますが、一年で一番寒い時期です。かぜやインフルエンザに負けず、元気に過ごすには食事が大切です。バランス良くいろいろなものを食べるようにしましょう!

## 「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。

### 種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類になります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

### 日本で食べられている豆



### 野菜として食べる豆

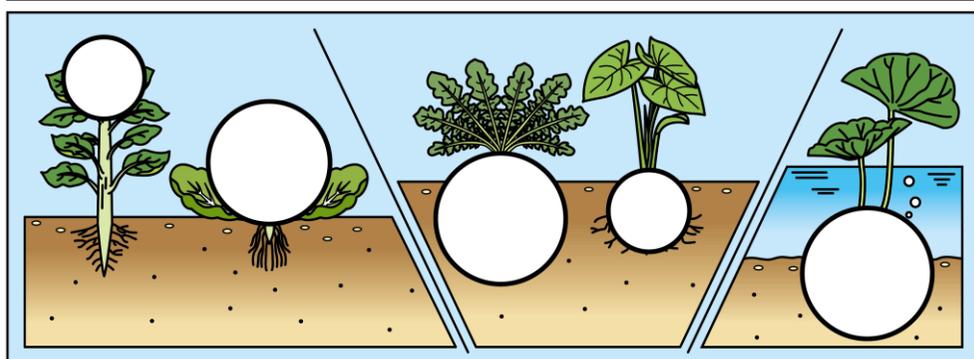
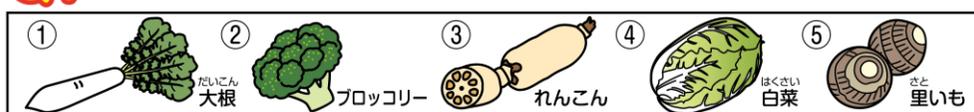


豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

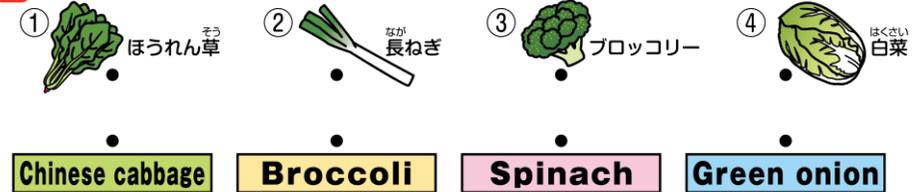
# 冬野菜クイズあれこれ



Q1 下の絵は、冬に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう? 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。



Q2 次の野菜を英語で何と言う? 線でつないでみよう!



Q3 次の文章は小松菜についての説明です。間違えている文章はどれでしょう?

