

# 2月 給食だより

令和6年2月  
西都市学校給食センター

# 「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素を豊富にふくんでおり、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。

## 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。

## 日本で食べられている豆



## 野菜として食べる豆

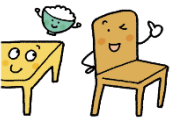


## 若いさを食べる

## 発芽した芽を食べる

## 食事のマナーを見直そう!

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも人と人とのつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手を嫌な気持ちにさせないため、きれいに食べるために守ってほしい大切なことで



マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人に嫌な思いをさせないようにすることが大切です。家族で楽しく食事ができるように、工夫してみましょう。



食卓は、家族や友だちとのコミュニケーションの場です。食事中にテレビがついていたり、スマートフォン（スマホ）やゲームが置かれたりしていませんか？テレビやスマホ、ゲームを消して家族で楽しく会話をしながら食べてみませんか。

## よい姿勢で食べましょう

- お箸の使い方  
気をつけましょう。
- おわんや小さい器  
は手に持って食べ  
ましょう。
- 机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけ  
ましょう。
- 足の裏は床につけましょう。
- 口をとじて、よくか  
んで食べましょう。  
\* クチャクチャと音をさせない。  
\* 食べ物を口いっぱいにつめこみすぎない。
- いすに深く腰をかけ、  
背筋をのばしましょう。
- 机にひじをつかない  
ようにしましょう。

大豆はさまざまな食品に加工され、健康的な食生活を支えています。

小豆は和菓子の材料にもかかせません。

## 2月3日は節分です!

豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体づくりをしましょう。

※給食では2月2日（金）に節分の行事食として節分豆を提供しています。