



# 2月食育だより

令和5年2月  
皆野町学校給食センター

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？ そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。



## 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、病気に負けない体をつくりましょう。

## 「豆」をもっと好きになろう！

### 日本で食べられている豆



### 野菜として食べる豆

#### 完熟前の若い実を食べる



#### 若いさやを食べる



#### 発芽した芽を食べる



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



## 成長期にとりたい栄養がたっぷり！

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。

### 《 今月の食に関するお話し♪ 》

### 「いわしのカボス煮」

秩父郡小鹿野町では、カボスの栽培が盛んにおこなわれています。

通常のカボスは緑色の状態で出荷され、スタチのような味わいですが、冬まで黄色く完熟させた黄金カボスはユズとレモンの中間のようで、ほのかな甘みとマイルドな酸味を味わえます。

2月9日の給食では、秩父郡小鹿野町で栽培された「黄金かぼす」の果汁をみそに加えて、いわしを煮込んだ「いわしのカボス煮」が登場します。お楽しみに。