

# 食育だより

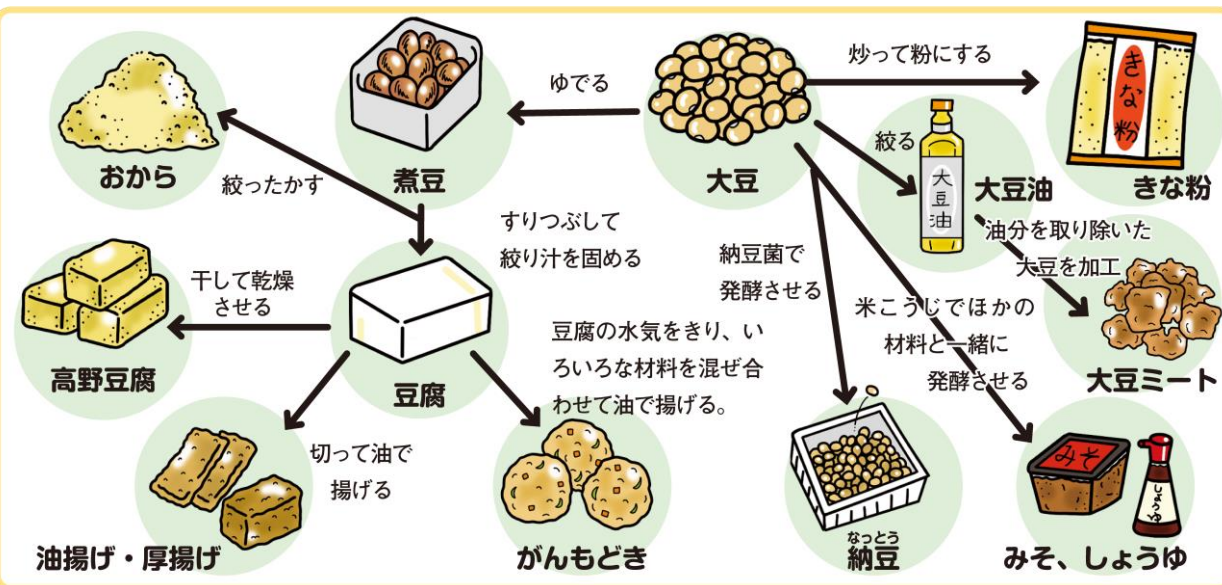
令和7年2月  
船橋市立宮本小学校  
おうちのひととよみましょう。  
毎月19日は食育の日

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。今の季節に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症（インフルエンザ・コロナウイルス・ノロウイルスなど）で、予防には外出時や食事前の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を3食食べて、体の抵抗力も高めましょう。

## 大豆製品 を食べて丈夫な体をつくろう！

今年の2月2日は「節分」です。「鬼は外、福は内」とかいっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みます。豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質（ミネラル）や食物繊維も含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすために、いろいろな加工品が作られてきました。

鬼は外！福は内！



## 他にもあるぞ！豆パワー！！

### 【小豆】

「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの材料になります。赤い色が魔よけになるということで、赤飯などにも使われます。



### 【えんどう】

緑色の豆でうぐいすあんの原料です。未熟なえんどうは「グリーンピース」、さやは「さやえんどう」としても食べられます。



### 【いんげん豆】

金時豆、とら豆、白いんげん豆なども仲間です。若いさやを食べるさやいんげんもあります。



### 【ささげ】

見た目は小豆に似ていますが、煮崩れしにくく、炊いても破れにくいので小豆の代わりに赤飯に使われます。



### 【そらまめ】

5月に1年生が莢むきをした豆です。完熟させた豆もいろいろな料理に使われます。



### 【ひよこ豆】

煮込み料理やサラダなどに使うとおいしい豆です。スペイン語でガンバンゾーと言います。



### 【レンズ豆】

凸レンズのような形をしているのでこの名前が付けました。水で戻さずに、そのまま使うことができます。



### 6年生家庭科「我が家の晩ごはん作り」

6年生が家庭科の学習で取り組んだ「我が家の晩ごはん作り」の中から、各学級1名のものを2月の給食に取り入れます。詳細は2月の献立表をご確認ください。

### 「学校給食PR展」が開催されます！

令和3年度から開催されてきた学校給食PR展は今年度で4年目となります。今回の展示は、市内各小中および特別支援学校での給食時間・給食時間以外での食育の一部をご紹介します。（船橋漁港水揚げのコノシロ献立、友好都市・姉妹都市提携献立、お話し給食、学校と地域による米作り、児童が描いた調理員、児童が作成した給食の魅力を知らせる資料など）どうぞお立ち寄りください。

《日時》 2月25日（火）～2月28日（金）

8：45～17：15（最終日は16：00まで）

《会場》 市役所1階美術コーナー

※ 市民文化ホールで開催していた「学校給食展」は行いません。

（問い合わせ先 船橋市教育委員会保健体育課 436-2875）

イラスト参考：健学社 食育フォーラム