



給食だより 2月号



ひのしりつひのだいさんしょうがっこう
日野市立日野第三小学校

寒い時こそ、朝ごはんをしっかり食べましょう

一年間の中で最も寒い時期を迎えました。朝、布団やベッドから出るのが辛い…という方は多いのではないのでしょうか。そんな時こそ、気合を入れて起き上がり、朝ごはんをしっかりと食べることが重要です。朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がっていた体温が上昇し、体をポカポカと温かくしてくれます。

★ 朝ごはんを食べると、良いことがいっぱい！

脳のエネルギーとなり、勉強や作業に集中できます。

腸を刺激し、便秘をよくするため、便秘を防ぎます。

体が温まり、一日中元気に活動することができます。

☆ 朝ごはんを食べないと…

- ① 体が冷えてだるくなる。
- ② やる気が起きず、イライラする。
- ③ 太りやすくなる。



色々な…豆！

たべましょう！あさごはん！！

2月3日は節分です。節分では、鬼を祓うために「豆まき」をしますが、一般的には大豆や炒り大豆が用いられます。では…食事や給食の中で使われる豆にはどんなものがあるのでしょうか。

- ◆ 大豆…「畑の肉」とも呼ばれます。人間の体に必要なたんぱく質や脂質などの栄養素をたくさん含む栄養価の高い豆です。豆としてはばかりでなく、様々な食品や調味料に加工されて食べられています。大豆の加工品…豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆、おから、高野豆腐、きなこ、豆乳、味噌、醤油など
- ◆ 小豆…一般的に、羊羹やおしるこ、ぜんざいや最中などといった和菓子に欠かせない豆で、赤褐色の小さな豆です。大豆に比べると小豆に含まれるたんぱく質は2/3程度ですが、炭水化物が豊富に含まれます。
- ◆ いんげん豆…日本に伝わった際、隠元禅師によって伝えられたことから名付けられたといわれています。皮の色が多種多様で、赤いものは「金時」、白いものは「白いんげん」と大別されます。
- ◆ ひよこ豆…ひよこのような形をしていることから名付けられた豆です。たんぱく質が豊富で、大豆に比べてエネルギーと脂質が低めの豆です。スープやカレー、サラダなどに使われます。
- ◆ レンズ豆…光学レンズの凸レンズのような形をしています。豆類の中では鉄分の含有量が高めで、たんぱく質が豊富、比較的lowカロリーな豆です。スープやカレーなどに使われます。

2月の給食目標

協力して楽しく食事をしよう