

## 「豆」をもっと好きになろう!

豆は苦手な人が多い食品の1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。豆の魅力を知って、私たちの食生活にとり入れてみましょう。

### 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」とも呼ばれています。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、積極的にとりた食品です。

#### ～大豆から作られる食べ物～



## 福豆 2月2日は 節分です 福豆

節分にまく福豆は大豆を炒ったものです。魔(ま)を滅(め)っするという語呂合わせで、悪い鬼を追い払うと信じられていました。




節分では豆まきに加え、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。

#### ～給食に出る豆料理～



## おやつのといて方を考えて生活習慣病を予防しよう!

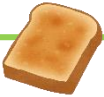
私たちが食べているおやつには、スナック菓子、チョコレート、清涼飲料水が多く見られます。しかし、こうしたおやつの食べ過ぎは、糖分、脂質、食塩のとり過ぎにつながり、必要以上のエネルギーを摂取することで肥満の原因にもなります。また、将来的には動脈硬化や糖尿病、高血圧といった生活習慣病になるリスクを高めます。さらに好きな時間に不規則におやつを食べていると、生活リズムも崩れてしまいます。自分自身のおやつのとり方を見直してみましょう。

① おやつの種類を考えよう	② 栄養成分表示を見よう	③ 寝る前には食べない
 <p>食事を補う面から考えてもおやつはお菓子だけとは限りません。おにぎりや乳製品、果物なども取り入れましょう。</p>	 <p>市販の食品を食べる時は栄養成分表示を見て200kcalのエネルギー量を目安に1回分を決め、食塩のとり過ぎにも気をつけましょう。</p>	 <p>夜遅くの食事は胃もたれの原因になり、翌日の朝ごはんが食べられなくなります。空腹な時は消化のよいものを少しだけにしましょう。</p>


## 世界の料理や食文化を知ろう⑨ カナダ

2月号のテーマは「カナダ」です。北アメリカ大陸北部に位置し、ロシアに次いで世界で2番目に広い国土面積を誇ります。世界各地からやってきた移民が暮らす多民族国家であり、各民族の文化や風習が大切にされています。サトウカエデの樹液を煮詰めて作る「メープルシロップ」は国を代表する特産物です。

### 給食に登場するカナダの料理



**メープルトースト**  
カナダの名産品として有名な甘味料のメープルシロップをバターと混ぜて食パンにぬり、オーブンで焼きます。



**サーモンシチュー**  
サーモンはカナダでとれる海の幸です。サーモンの旨味が溶け込んだシチューは絶品です。