

# 給食だより

令和7年 2月

墨田区立錦系中学校  
校長 和田 浩二  
栄養士 熊谷 文

## 「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、積極的にとりたい食品です。

#### ～大豆から作られる食べ物～



豆腐

納豆

油揚げ

きなこ

みそ

しょうゆ

豆乳

## 2月2日は節分です

節分にまく福豆は大豆を炒ったものです。魔(ま)を滅(め)つ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きましょう。

#### ～給食に出る豆料理～



スコッチブロス

ビーンズカレー

白いんげん豆のグラタン




ミネストローネ

大豆のかき揚げ

## おやつのとり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
 食事を補う面から考えてもおやつはお菓子だけでは限りません。おにぎりや乳製品、果物なども取り入れましょう。	 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付けましょう。	 寝る前のおやつ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。

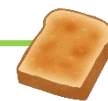


## 世界の料理や食文化を知ろう⑨ カナダ



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。