

豆の力を知って、

もっと好きになろう！



おに 鬼は～外 福は～内

2月2日は節分です。節分豆をまいて鬼退治する風習がありますね。今回は豆の力について紹介します。豆類は、成長期にとりたい栄養がたっぷりで、みなさんに積極的に食べてほしい食材です。

豆の力 その1 たんぱく質が豊富だから、丈夫な体を作るもとなる。

豆の力 その2 食物繊維が多く、お腹の調子を整えてくれたり、お腹の中を掃除してくれたりする。

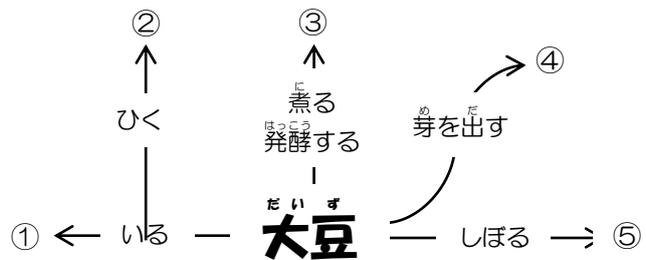
豆の力 その3 ビタミンB群や鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでいる。

…豆の力、恐るべし！

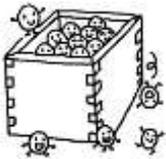


給食に登場する豆類は、大豆や枝豆、白いんげん豆などがあります。中でも大豆は、別の食品に姿をかえることができ、日本人の健康的な食生活を支えています。

右にある、大豆の変身クイズに挑戦してみましょ。そして、給食の時やお家での食事の時に、大豆が変身しているかもしれないゾ！と、考えながら楽しく学んでほしいです。



★大豆の変身クイズ★
①～⑤に下の食品を当てはめて、お家の人と答え合わせをしてみよう。
大豆油・きな粉・納豆・いり大豆や節分豆・大豆もやし

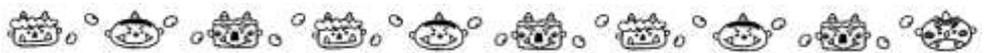


豆の力を学ぶこの機会に、お箸の持ち方について確認してみましょう。

正しくお箸を持って、小豆をつまんだり皿に移し替えたりできると、お箸名人です！



2月の行事食



3日：節分献立 節分には恵方巻を食べる習慣がありますね。



恵方巻って、今年一番縁起が良いとされている方角（2025年は西南西）を向いて、話をせずに恵方巻を食べます。縁起の良い七福神にちなんで、7種類の具材を巻きます。

4日：レモチキバーガー・手作りぶどうゼリー

調理員さんが瀬戸田のレモンを薄く切って、レモンが乗った照り焼きチキンが完成します。それをパンにはさんで、いただきます。

ゼリーは調理員さん手作りの、特製ぶどうゼリーです。

7日：尾道の郷土料理 めた



20日：瀬戸田の郷土料理 おおびら

