

食育だより

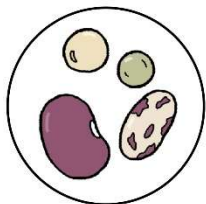
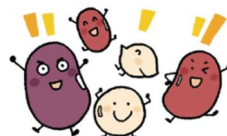
NO.10

令和8年2月27日
北斗市立久根別小学校
栄養教諭 石崎 里奈



学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。

もっと食べよう まめ



豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。

いつもの料理に豆をプラス！

豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか。

カレー



サラダ



スープ



ハンバーグ



学校の給食を紹介します

2月3日（火）の給食



節分メニュー

<献立>

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・すまし汁
- ・いわしの生姜煮
- ・大豆の五目煮



2月20日（金）の給食

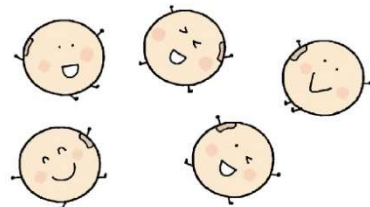


<献立>

- ・牛乳
- ・みそラーメン
- ・ちくわの磯辺揚げ
- ・ミルクデザート



大豆は畑の肉



大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。

また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。





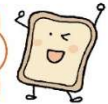
1年生 食育授業:あさごはんのたいせつさをしよう

今回の食育の授業では、紙芝居『あさごはんでもりもりげんき—あさごはんのたいせつさ—』の物語から朝ごはんについての大切さについて知ることができました。一日を元気にスタートさせるためには、朝ごはんを食べること、早寝早起きすることが大事なポイントであることにも理解を深めていました。

子ども達からは、「あさごはんをたべないとげんきにならないことがわかった。これからは、あさにごはんをたべて学校にとうこうする」や「はやね、はやおきをしてあさごはんをもりもりたべたい」という感想がみられました。朝はあわただしい時間ですが、手軽に食べられるものから『朝ごはんを食べること』を習慣づけていきたいですね。



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を!



5年生 家庭科:ご飯とみそしるを作って食べよう

ご飯とみそしるは、日本の伝統的な食事(和食)の基本となる主食とする物です。今回の家庭科では、「ごはんの炊き方やみそしるの作り方を覚えて、自分で食事を作れる楽しさを知ること」をねらいに調理実習に取り組みました。

みそしるにおいては、どんな実が入っているかを給食の献立表から確認した子ども達は、赤のグループの食品(油揚げ・豆腐など)と緑のグループの食品(大根・長ねぎなど)がよく使われていることを知り、みそしるの実を決める際、参考にしていました。

さらに、ごはんは黄のグループの食品であることからごはんのみそしるの組み合わせは、栄養バランスが整いやすくなることに触れ、和食のよさにも気づくことができました。



子ども達が作ったご飯とみそしる



給食のみそしる

1月22日(木)



日	献立名	主食	副食	汁	デザート	献立
14	ごはん	ごはん	揚げ豆腐	みそ汁	フルーツ	141kcal
15	ごはん	ごはん	揚げ豆腐	みそ汁	フルーツ	141kcal
16	ごはん	ごはん	揚げ豆腐	みそ汁	フルーツ	141kcal
17	ごはん	ごはん	揚げ豆腐	みそ汁	フルーツ	141kcal
18	ごはん	ごはん	揚げ豆腐	みそ汁	フルーツ	141kcal
19	ごはん	ごはん	揚げ豆腐	みそ汁	フルーツ	141kcal
20	ごはん	ごはん	揚げ豆腐	みそ汁	フルーツ	141kcal
21	ごはん	ごはん	揚げ豆腐	みそ汁	フルーツ	141kcal
22	ごはん	ごはん	揚げ豆腐	みそ汁	フルーツ	141kcal
23	ごはん	ごはん	揚げ豆腐	みそ汁	フルーツ	141kcal

調理実習では、自分たちで考えた材料をもとに、初めてお米を洗って炊くことや、煮干しでだしをとってみそしるを作ることに挑戦しました。



*** ご飯と大豆はとっても仲よし! ***

日本ではよく、「ごはんのみそ汁」や「ごはん納豆」など、ごはんと大豆・大豆製品と一緒に食べています。これは栄養面からみてもとてもよいことです。一緒に食べることで米は大豆の、大豆は米のお互いの足りないところを補い合ってくれます。

