

食育だより



令和4年
2月号

(毎月19日は食育の日)

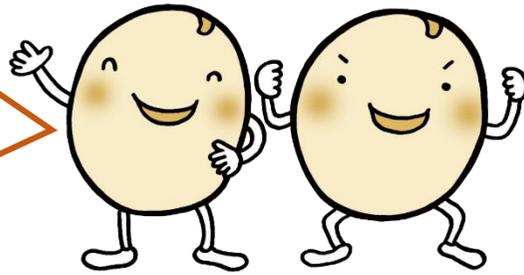
犬山市立犬山北小学校

「福は内、鬼は外」。節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。節分には、豆まきをする風習があります。これは、大豆の魔除けの力で災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。立春を過ぎると、暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけましょう。

節分です! 大豆のひみつ

節分といえば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。大豆の秘密を知り、すすんで食べられるといいですね。

大豆は小さな豆ですが、「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養がつまっています。



体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。

みんな、私たち「大豆」のなかまだよ!



正しくはしをもって 豆を食べよう!

正しくもつと、鳥のくばしのようにはしの先がそろって、上手につまめるよ。



くすり指をまげて、下のはしにのせる

正しいはしの持ち方

えんぴつを持つように上のはしを持つ

下のはしは親指のねもとはさみうごかさない

こんな使い方してないですか? 間違ったはしのマナー



給食レシピ



大豆をおいしく食べよう! ポークビーンズ

<材料 (4人分)>

- 水煮大豆: 80g
- じゃがいも: 中2個
- にんじん: 1/2本
- たまねぎ: 大1個
- 豚肉 (スライス): 80g
- グリーンピース: 20g

- ケチャップ: おおさじ3
- コンソメ: 3g
- ソース: 小さじ2/3
- 塩こしょう: 少々

<作り方>

- じゃがいもは一口大、にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- 豚肉の色がかわったら、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に炒める。
- 食材が浸かるまで水を入れて煮込む。
- 食材がやわらかくなったら、大豆とグリーンピースを入れてさらに煮る。
- 調味料で味つけをする。

