

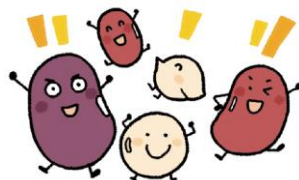


給食だより



令和 8 年 2 月 13 日
豊島区立池袋小学校
校長 山口 正男
管理栄養士 坊野 節子

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。



いろいろな豆大集合

大豆



加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。

いんげん豆



金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。

あずき



赤い色に魔よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。

えんどう



青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。

ひよこ豆



ひよこのような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれています。

レンズ豆



ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来といわれています。

煮豆だけじゃない!

豆料理

カレー



サラダ



スープ



ハンバーグ



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。

給食でも、カレーやサラダのほか、揚げたり、細かく切ってひき肉料理に混ぜたり、いろいろな料理に取り入れています。

朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日取る習慣をつけることが大切です。



やっぱり睡眠も大切です



夕方に眠気を感じる場合、睡眠不足の可能性もあります。睡眠不足が続くと記憶力の低下や体の抵抗力が下がるので、十分な睡眠時間を確保することが大切です。早起き早寝で生活リズムをととのえて、朝に勉強するのも効果的です。



令和8年1月の食材料の主な産地は以下のとおりです。

○玉ねぎ、じゃがいも（北海道） ○にんじん、長ねぎ、きゅうり（千葉） ○キャベツ（愛知）
○白菜（茨城） ○もやし（栃木） ○大根（神奈川） ○小松菜（埼玉） ○ごぼう、にんにく（青森）
○しょうが（高知） ○ほうれんそう（群馬） ○里芋（千葉） ○さつまいも（千葉）
○ぶなしめじ、えのきだけ（長野） ○生しいたけ（秋田） まいたけ（新潟） ○りんご（長野、青森）
○ポンカン（熊本） ○いよかん、スイートスプリング（愛媛） ○ちりめんじゃこ、しらす（愛知）
○わかさぎ（北海道） ○さば（韓国、長崎） ○ホキ（ニュージーランド） ○くじら（和歌山）
○あさり（中国） ○鶏肉（岩手） ○鶏がら（宮崎） ○卵（青森） ○大豆（国産）
○米（宮城、秋田） ○きりたんぽ（秋田） ○牛乳集乳エリア（千葉）