



2月 食育だより



「豆」をもっと好きになろう！

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、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。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。



種類が豊富！

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約 70～80 種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる



若いさを食べる



発芽した芽を食べる



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるものになる「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。

2月3日は
節分です！



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
負けない体をつくりましょう。

中学部2・3年 食育の授業紹介

【生活単元学習】

「野菜を育てよう」〈社会性〉



使いやすい道具を使って、
野菜の苗を植えました。



先生と一緒にじょうろを持って
水やりをしました。
友達と交代しながら、みんなで
野菜を育てています。



みんなでさつまいも掘りをしました。
長いつるを引っ張ると、大きなさつまい
もがたくさん獲れました。

食材に見立てたビーズやどんぐりを、実際の
調理器具を使って混ぜたり炒めたり…
少しずつ慣れてきて、調理・ご飯の作り方に興
味をもつ生徒が増えてきました。

【日常生活の指導（4校時）】

「調理方法を知ろう」〈食事の重要性〉

