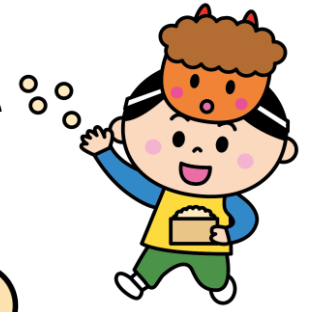




2月食育だより

令和7年2月
南砺市立井波中学校

2月2日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪をひかないように、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、こまめな手洗いを心がけて、健康に過ごしましょう。



「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。豆についてもっと知りましょう。



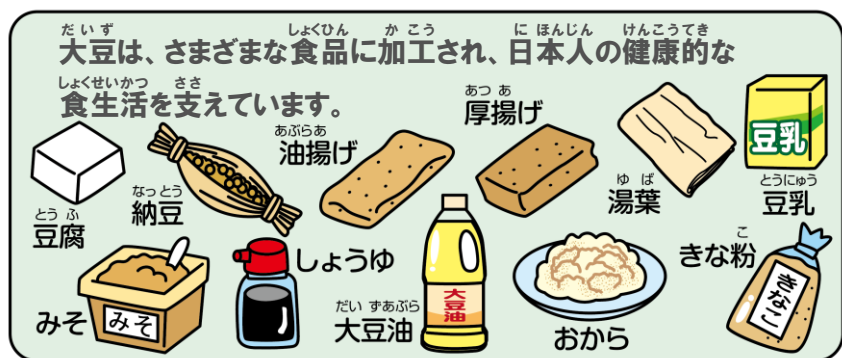
種類が豊富!

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、レンズ豆等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、形を変えても利用されています。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆



大豆のヒミツ



大豆には、ほかにどんなヒミツがあるか調べてみよう。

成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「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。