



小学校 給食だより

令和8年2月19日

文責：栄養教諭 松井 映美

※この「パクパク通信」は、山田小の中川と海老津小の松井が担当しています。

パクパク通信 2月号



2月は節分があり、「1年を健康に過ごせますように」という願いを込めて豆まきをする風習があります。昔から豆には、体を元気にする栄養が豊富に含まれていることが知られています。学校給食でも、2月は豆を使った献立を多く取り入れています。



豆類には、体をつくるもととなる**植物性たんぱく質**が豊富に含まれています。たんぱく質は筋肉や血液、皮膚などを作る重要な栄養素であり、成長期の子どもたちに欠かせません。

また、豆類には鉄分・カルシウム・ビタミンB群など、子どもの発育や体調管理に大切な栄養素も含まれています。特に大豆は「畑の肉」と呼ばれ、豆腐・納豆・味噌・きな粉など、日本の食文化に欠かせない食品です。



寒い季節は体調を崩しやすく、生活リズムも乱れやすい時期です。生活習慣の積み重ねは、将来の生活習慣病にも関係するとされています。

生活習慣病予防の基本は、**主食・主菜・副菜**をそろえたバランスのよい食事です。特に、野菜や豆・海藻類に多く含まれる**食物繊維**は、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。



給食でも豆を使用

2月の給食では、節分にちなんで豆を使った料理を多く取り入れています。子どもたちが様々な食品に触れ、食べる経験を重ねることは、将来の食習慣づくりにも繋がります。ご家庭でも、「給食で食べたよ。」という会話をきっかけに、豆料理に親しんでいただけると嬉しいです。

豆知識コーナー

- ✓ 豆は加工されることで消化吸収が良くなる
- ✓ **大豆**は**発酵**により腸内環境を整える働きが期待される
- ✓ **乾燥豆**は保存性が高く、非常食としても活用できる
- ✓ 豆製品は**肉**や**魚**と組み合わせて食べることで**栄養バランス**が整う

