

食育だより



川口市立新郷東小学校 令和5年1月31日(火)

「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



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。

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作りましょう。

2月3日(金)の給食は、節分の献立です!!

献立: きつねうどん・牛乳・いわしフライ・ミニトマト・福豆



今月の給食目標 バランスの良い食事をしよう!

本日の学校ブログでも掲載いたしましたので、ぜひ、ご家庭でもご視聴ください!

「食育15秒動画」で検索! (関東農政局)

コマーシャルサイズ15秒のYouTube動画で、食育の1テーマがわかる!

https://www.maff.go.jp/kanto/syo_an/seikatu/shokuiku/movie/index.html

SDGs

SDGsについて考えながら「食品ロス」削減に取り組もう!

ニュースでもよく聞くようになった『SDGs』とは「持続可能な開発目標」のことを言います。SDGsには、「貧困をなくす」「飢餓をなくす」「健康と福祉をすべての人に」「差別のない社会を作る」「環境を守る」など17の目標があり、「誰ひとり取り残さない」ことを原則にしています。

では、みなさんには何ができるのでしょうか? SDGsの目標の1つに、『12: つくる責任 つかう責任』があります。世界では紛争や気候変動などで飢餓が発生している地域がある一方で、日本などの先進国では、まだ食べることのできる食品が、食べられないまま大量に廃棄されている現状があります。日本では、“**食べ残しの常態化**”が、**食品ロスの原因の1つ**だといわれます。家庭や学校でも自分の体の健康に見合った適切な量の、**食事をしっかり残さず食べることが、食品ロスの削減**にもつながります。ふだんの自分の食生活を見直しながら、できることから実践してみましょう。



~給食委員会の発表を行いました!~

1月17日(火)に児童集会があり、給食委員会の児童が動画と放送で残食を減らすための取り組みについて発表しました。食品ロスとは何か、バランスの良い食事とはどんな食事か、新郷東小学校で残りが多い食べ物は何か(野菜や魚)、給食を残さず食べる大切さや残さないようにする工夫などを紹介しました。