

# 2月食育だより

令和6年1月30日  
調布市立上ノ原小学校

## 今月のこんだてより



こんげつ ねんせい かていか じゅぎょう かんが こんだて で はん かんが  
 ◎今月は、6年生が家庭科の授業で考えた献立が出ます。それぞれの班が考えた  
 こんだて くふう てん いちぶ しょうかい えら こんだて じむしつよこ  
 献立のテーマ・工夫した点の一部を紹介いたします。選ばれた献立は、事務室横の  
 けいじばん は よ  
 掲示板に貼ってありますので、ぜひ読んでみてください。※6-1と6-4は3月にします。

## 「豆」をもっと好きになろう!



まめ にがて hito おお しょくひん ひ しょくせいかつ ふそく  
 豆は、苦手な人が多い食品ですが、日ごろの食生活で不足し  
 えいよう ほうふ ふく せいかつしゅうか ふう よぼう けんこう からだ  
 がちな栄養を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や健康な体  
 やくだ まめ す  
 づくりに役立ちます。豆をもっと好きになれるように、  
 まめ し  
 豆について知ってみましょう!



## 種類が豊富!

まめ か しょくぶつ たね せかい た まめ やく しゅるい  
 豆とは、マメ科の植物の種の中で、世界で食べられている豆は、約70~80種類  
 かんそう なが ほぞん かこう りよう みりよく  
 あります。乾燥させることで長く保存でき、加工して利用できるのも魅力です。

### 日本で食べられている豆



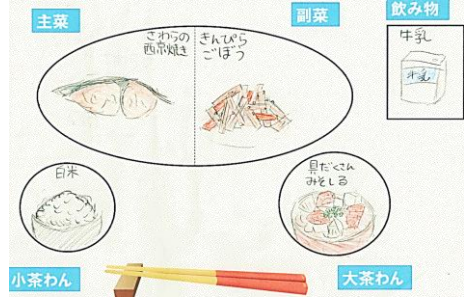
### 野菜として食べる豆



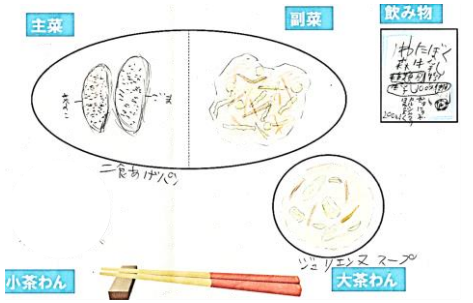
大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

小豆は、和菓子の材料に欠かせません。

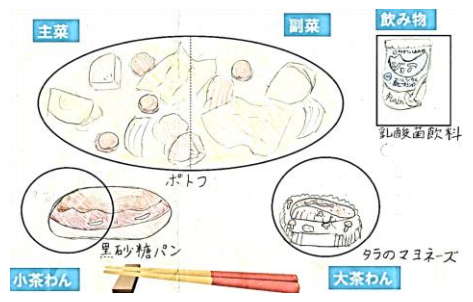
がつ か げつ ねん くみ はん こんだて  
 2月5日(月) 6年2組5班の献立  
 『旬の食材をたくさんとれるようにする』  
 だいえいようそ  
 ・5大栄養素をすべてとれるようにしました。  
 しゅん しょうざい つか  
 ・旬の食材をたくさん使うようにしました。  
 にほん でんとう しょうぶんか かん  
 ・日本の伝統の食文化を感じられるようにしました。



がつ にち きん ねん くみ はん こんだて  
 2月16日(金) 6年3組2班の献立  
 『ビタミンを取ってエネルギーも補給できる』  
 と ほきゅう  
 ・ごまときな粉でたんぱく質と脂質をとれる  
 ようにしました。  
 ふそく おお  
 ・不足しがちなビタミンを多くとれるように  
 やさい おお りょうり  
 野菜が多めの料理をいれました。



がつ にち もく ねん くみ はん こんだて  
 2月29日(木) 6年5組1班の献立  
 しゅん しょうざい つか はる きゅうしよく  
 『旬の食材を使った春の給食』  
 すべ えいようそ  
 ・全ての栄養素がバランスよくするように  
 しました。  
 さむ あたた おお からだ  
 ・寒いので、温かいものを多くして、体が  
 あたたまるようにしました。



2月3日は節分です!

まめ くわ まめりょうり た  
 豆まきに加え、豆料理を食べて  
 からだ なか おに おはら びょうき  
 体の中から鬼を追い払い、病気に  
 ま からだ  
 負けない体をつくりましょう。