



旬の食材、地域の食材には、とても栄養があります。新鮮でおいしい食材を食べることが、つよいからだをつくれます。スーパーなどで買い物に行ったときに、いろいろな食材に興味をもつことが大事です。給食献立の「いわのり」「かじめ」は地域の食材です。海藻類は生活習慣病予防にもなります。

今月の給食目標

# 地域の食材を知ろう

## 食事のマナーを見直そう!

給食時間、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、



気になる食べ方をしている人がいます。食事のマナーを守ることは、周りへの思いやりです。きちんとできているか見直してみましよう。

## よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気をつけましょう。



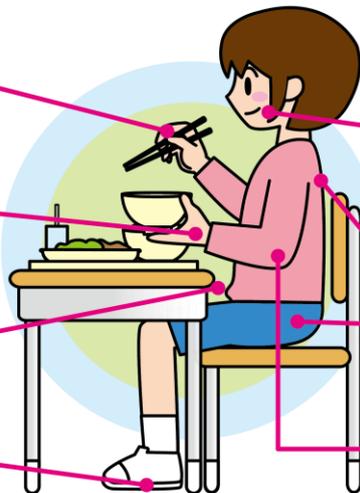
おわんや小さい器は手に持って食べましょう。



机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。



足の裏は床につけましょう。



口をとじて、よくかんで食べましょう。  
 ×クチャクチャと音をさせない。  
 ×食べ物を口いっぱいにつめ込み過ぎない。



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。



机にひじをつかないようにしましょう。



## 「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、白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。



## 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、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。

# 2月

# よていこんだて



月		火		水		木		金	
2月で飯田、直、若山小学校6年生のすべてのリク エスト給食ができました。ありがとうございました！				1日		2日 節分給食		3日 若山スキー遠足(1-4年)	
もとなる数値		今月の平均値		☆牛卵とじ井 あっさり漬け アオサの粕汁		節分ご飯 いわしのみぞれ煮 白和え まいたけのみそ汁		ごはん ミートボールのトマトソースがけ ドレッシングサラダ 豆腐のスープ	
工 663.0 kcal 夕 24.3 g	工 664.0 kcal 夕 24.3 g	工 648.0 kcal 夕 29.5 g	工 635 kcal 夕 24.0 g	工 621 kcal 夕 22.2 g	脂 21.0 g 塩 2.0 g	脂 2.2 g 塩 2.2 g	脂 19.4 g 塩 2.7 g	脂 20.5 g 塩 2.0 g	
6日		7日		8日		9日		10日	
ごはん 春巻き もやしのピリ辛ナムル 春雨スープ		ごはん 魚のレモン幽庵焼き いわのりの磯香和え かぼちゃのすりながし		ごはん たれカツ サウザンサラダ ☆かきたま汁		ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 大根のコンソメスープ		食パン 野菜とウィンナーのソテー ボルシチ あんこ&バター	
工 704 kcal 夕 18.6 g	工 588 kcal 夕 27.0 g	工 821 kcal 夕 33.4 g	工 632 kcal 夕 23.5 g	工 557 kcal 夕 23.2 g	脂 23.9 g 塩 1.5 g	脂 13.4 g 塩 1.8 g	脂 35.1 g 塩 2.0 g	脂 18.0 g 塩 1.7 g	脂 28.2 g 塩 2.0 g
13日		14日 バレンタイン給食		15日 椎茸の日		16日		17日	
ごはん ふんわり豆腐しゅうまい 白菜と小松菜のお浸し こしね汁		ごはん チーズハンバーグ イタリアンサラダ キャベツと豆のスープ 米粉カップケーキ		しいたけハヤシライス ドレッシングサラダ りんごちゃんゼリー		ごはん 酢豚 チンゲンサイのスープ ヨーグルト		肉まん みそラーメン フルーツポンチ	
工 617 kcal 夕 21.9 g	工 793 kcal 夕 26.5 g	工 718 kcal 夕 24.3 g	工 728 kcal 夕 26.5 g	工 740 kcal 夕 29.1 g	脂 15.4 g 塩 1.8 g	脂 23.5 g 塩 2.1 g	脂 20.4 g 塩 1.8 g	脂 21.5 g 塩 1.7 g	脂 19.2 g 塩 3.8 g
19日/飯田 20日/直・若山		21日		22日 ○黒豆の日		23日 天皇誕生日		24日	
ココア揚げパン ひじきのマヨスパサラダ ベーコンポテトスープ		ごはん 魚の塩こうじ焼き 金時豆の煮もの しょうが風味の五色汁 味噌汁		ごはん 小松菜とツナの和え物 洋風おでん きな粉黒豆		天皇誕生日		ごはん ビーフンのピリ辛炒め だんご汁 さつまいもチップス	
工 548.0 kcal 夕 19.2 g	工 548 kcal 夕 19.2 g	工 715 kcal 夕 26.8 g	工	工 699.0 kcal 夕 26.2 g	脂 23.9 g 塩 2.1 g	脂 23.9 g 塩 2.1 g	脂 24.4 g 塩 2.1 g	脂	脂 18.9 g 塩 1.8 g
27日		28日		☆マーク・・・アレルギー対応日 牛乳はすべての献立につきま す。栄養表示については、エネ ルギー【工/kcal】、たんぱく質【 タ/g】、脂質【脂/g】、塩分【 塩/g】で献立下に表示されて います。		だいず 大豆のヒミツ			
ごはん 若鶏のごまがらめ わかめとカニカマの酢の物 切干大根の味噌汁		にんじんツナご飯 スクールメンチカツ いんげんのごま和え きのこのすまし汁							
工 689 kcal 夕 24.6 g	工 671 kcal 夕 25.7 g	工	工	工	工	工	工	工	工

すずしよくざいしようび くるまめ  
 今月の〇〇給食の日(珠洲食材使用日)は、2/15【しいたけ】、2/22【黒豆】です。  
 こんだて しい じょうきょう へんこう ばあい  
 献立は仕入れ 状 況 や野菜の生育状況などによって変更になる場合があります。

## 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! 珠洲市は、  
 おおはまだいず のとだいなこんあすき すずさん だいず くるまめ ひんしつ ぶんか  
 大浜大豆、能登大納言小豆などのブランド豆や、珠洲産の大豆や黒豆の品質もたかく、豆を食べる文化があ  
 ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆(下図)などが食べられています。

**日本で食べられている豆**

**野菜として食べる豆**

完全前の若い実を食べる: 枝豆(大豆)、グリーンピース(えんどう)、そら豆

若いさを食べる: さやいんげん(いんげん豆)、さやえんどう(えんどう)

発芽した芽を食べる: もやし(大豆・緑豆など)、豆苗(えんどう)

乾燥させて、長く保存できるのが魅力です。野菜として食べる豆や、小豆のようにつぶして食べる豆など、色々なものがあります。

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。

大豆のヒミツ

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。