

2月

給食だより

令和7年1月31日

輪島中学校

学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。



もっと食べよう

まとめ

豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。



いつもの料理に豆をプラス！

豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか。

カレー



サラダ



スープ



ハンバーグ



家でも実践しよう 食事のマナー

家で食事をする時もマナーを守って楽しく食べましょう。

茶わんや汁わんは持って食べる



食べている途中で話さない



立ち歩かないで座って食べる



ふさわしくない会話はしない



大豆レンジャー



