



「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手な人が多い食品のひとつですが、日頃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、豆の魅力を伝えたいと思います。

日本で食べられている豆



成長期にとりたい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まれており、積極的にとりたいたい食品です。

Main menu table with columns for month (月), fire (火), water (水), wood (木), and metal (金). Rows include meal days (献立) and specific food items (赤, 黄, 緑) for each day. Includes special days like 建国記念の日 and 天皇誕生日.

2月の行事欠食予定
5(月) 両小5・6年、伊江中: 欠食 (お弁当の日)
9(金) 伊江中3年: 欠食(肉の日)
27(火) 伊江幼: 欠食(お別れ遠足)
28(水) 西幼: 欠食(お別れ遠足)

※牛乳は毎日提供していますが、食物アレルギーの対応としては除去のみの対応となります。
※アレルギー対応食材は、★マークがついています。給食センターで対応可能な場合は○、家庭より持参の場合は×を対応欄に表示しています。
※揚げ物に使用する油は、3〜4回程度同じ油を使用しています。

Table with columns: 日曜日, 曜日, 対応, 献立, 食品材料名. It lists daily school lunch menus and their ingredients, including items like 麦ごはん, キャベツ入りつくねのねぎあんかけ, and 鶏肉 大根 じゃがいも 人参.