



# 2月 給食だより

令和5年 2月 上三川町立学校給食センター  
★うちのひとと いっしょによみましょう。



## 「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、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。今月号では豆について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、べにはないんげん、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。

### 日本で食べられている豆



### 野菜として食べる豆

#### 完熟前の若い実を食べる



#### 若いさやを食べる



#### 発芽した芽を食べる



## 大豆のヒミツ

### 栄養たっぷりの大豆のヒミツ、知ってるかな?!

