



# 2月食育だより

【今月の目標】

健康について考えよう



## 「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手な人が多いですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分がたくさん入っていて、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。



### 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、べにばないんげん、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。また、形を変えて利用されています。

### 日本で食べられている豆



大豆



小豆



ささげ



いんげん豆



えんどう



そら豆



べにばないんげん



ひよこ豆



レンズ豆

### 野菜として食べる豆

#### 完熟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

#### 若いさやを食べる



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)

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な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。



### 成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類には、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」がたくさん入っています。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、豆の種類によってちがいますが、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、積極的にとりたい食品です。

## 2月3日は節分です!



豆料理を食べて体のなかから鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。