

# 2月 給食だより

## 食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見てみると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたたり、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を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。

## 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こず詰め込み過ぎない。
- 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。

急に直すことは難しいですが、毎日少しずつ意識することで、よい姿勢で食べるクセをつけていきましょう。自分が思っている以上に周りから見られているものですよ。

## 「豆」をもっと好きになろう!

豆は、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。そんな豆の魅力を紹介します。

### 種類が豊富!

豆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。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、さまざまに形を変えて利用されています。

### 日本で食べられている豆



### 野菜として食べる豆

#### 完熟前の若い実を食べる

えだまめ 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)  
とうもろこし 豆苗 (えんどう)

### 大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

### 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。