

# ランチ♡たいむ

令和8年2月



## 2月の給食目標 「いろいろな豆や豆製品を食べよう」

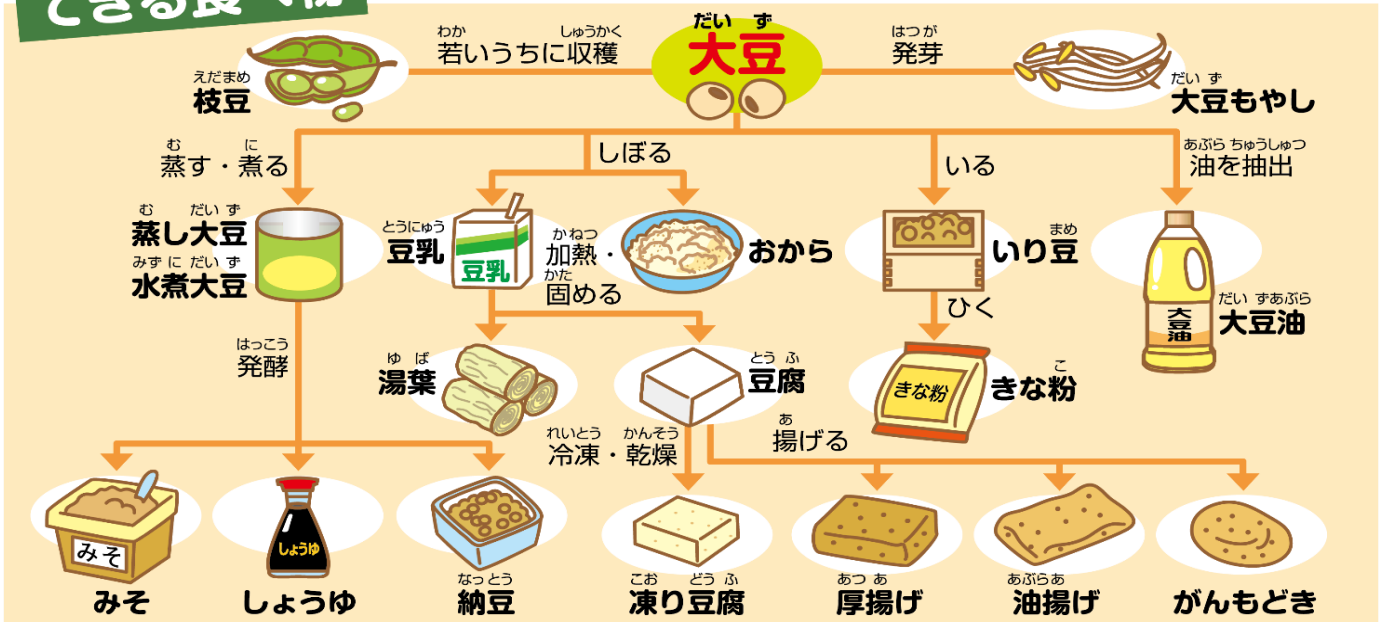
日本では、昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたどて「まめ」といいます。今月の、給食には、たくさんの種類の豆や大豆製品が登場しますので、しっかり食べて、「まめ」に過ごしましょう。



大豆からできる食べ物

## 節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



ただ正しくはしをもつて

## 豆を食べよう!

正しくもつと  
鳥の口ばしのように  
はしの先がそろって、  
じょうずにつまめるよ。

えんぴつをもつように  
上のはしをもつ。

くすりゆびをまげて  
下のはしをのせる。

下のはしは  
おやゆびのねもとで  
はさみうごかさない。

チャレンジ!!

はしを正しく持って  
豆を1つぶずつ  
つまんで食べよう!

ただ正しいはしの持ち方

大豆(大豆)には栄養がたっぷり。豆に多いたんぱく質は体をつくるもとになるよ。カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラル、ビタミンE、ビタミンB<sub>1</sub>、葉酸など体によいさまざまな栄養素も含まれているんだ。

