



2月の給食目標は、「いろいろな豆や大豆製品を食べよう」です。日本では、昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたどって「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」…などといった言葉を聞いたことのある人も多いでしょう。これは、豆がとても栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきたからです。

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。

※くろ豆（黒豆）は、だいず（大豆）の一種。なんきん豆（南大豆）は、落花生やピーナッツともいいます。

まめ だいず せいひん
豆と大豆製品

