

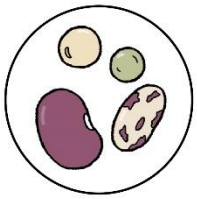
食育だより 2月



令和４年２月１日
北部共同調理場
（毎月 19 日は食育の日）

学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。

もっと食べよう まめ



豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。



いつもの料理に豆をプラス！

豆は、いろいろな料理に合うので、気軽に取り入れてみませんか。

カレー



サラダ



スープ



ハンバーグ





２月は大豆を使った献立を多く取り入れています。

- 大豆を使用…福豆、ポークビーンズ、彩の国なっとう
- 豆腐を使用…けんちん汁、麻婆豆腐、豚汁
- 生揚げを使用…厚揚げの五目煮
- 大豆粉を使用…揚げねぎ塩まんじゅう、味付とんかつ
- 油揚げを使用…じゃが芋の味噌汁
- 味噌を使用…けんちん汁、麻婆豆腐、タンタンメンのスープ、豚汁、じゃが芋の味噌汁、さばのソース焼き
- きなこを使用…きなこ揚げパン

「日本の食品ロスは、世界の食料援助量よりも多い」

日本の食品ロスは、令和元年度で約５７０万トンでした。食品メーカーや飲食店等からは約３０９万トンが、一般家庭からは約２６１万トンが発生しています。

また、飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量は、令和２年の１年間で約４２０万トンでした。つまり日本では、世界の食料援助量の約１.４倍もの多くの食べ物が捨てられています。



