



食育だより 2月



令和5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。

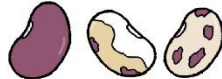
いろいろな豆大集合

大豆



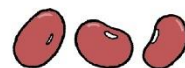
加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。

いんげん豆



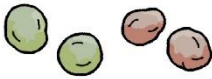
金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。

あずき



赤い色に魔よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。

えんどう



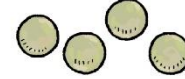
青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。

ひよこ豆



ひよこのような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれています。

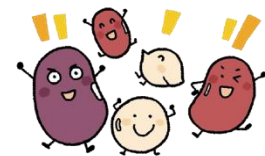
レンズ豆



ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来といわれています。

2月は豆を使った献立を多く取り入れています。

- 豆腐を使用…けんちん汁、豚汁、麻婆豆腐
- きなこを使用…きなこ揚げパン
- 大豆粉を使用…トンカツ
- おからを使用…チキンナゲット
- 大豆を使用…福豆、チリビーンズ、彩の国なっとう
- 油揚げを使用…のっぺい汁、さぬきうどんの汁、じゃが芋の味噌汁
- 味噌を使用…けんちん汁、じゃが芋の味噌汁、豚汁、麻婆豆腐
- インゲン豆を使用…チリビーンズ
- 白花豆を使用…白花豆コロック



「日本の食品ロスは、世界の食料支援量よりも多い」

日本の食品ロス（まだ食べられるのに廃棄される食品）の量は、令和2年度で約522万トンでした。食品メーカーや飲食店等からは約275万トンが、一般家庭からは約247万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支援量は、1年間で約420万トンでした。つまり日本では、世界の食料支援量の約1.2倍もの多くの食べ物が1年間で捨てられているのです。

