



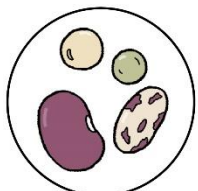
# 食育だより 2月



令和7年2月3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 …きんぴら大豆、彩の国なっとう
- 豆腐を使用 …豚汁、けんちんうどんの汁、野菜豆腐スープ
- 油揚げを使用…野菜のきつね煮、けんちんうどんの汁、白菜の味噌汁
- 生揚げを使用…厚揚げの五目中華煮、ジャーシャン豆腐
- 大豆粉を使用…えび焼売、彩の国ねぎ塩まんじゅう、たこナゲット
- 味噌を使用 …豚汁、味噌ワタンスープ、けんちんうどんの汁、白菜の味噌汁

### 大豆レンジャー



### 「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4年度で約472万トンでした。食品メーカーや飲食店等からは約236万トンが、一般家庭からは約236万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、令和4年の1年間で約480万トンでした。つまり日本では、世界の食料支援量と同じだけの多くの食べ物が1年間で捨てられているのです。

