

「豆」をもっと好きになろう!



豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。



種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにはないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆



若いさを食べる



発芽した芽を食べる



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

小豆は、和菓子の材料に欠かせません。

成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

食事のマナーを見直そう!



給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、おはしを正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。

よい姿勢で食べましょう

おはしの使い方に気をつけましょう。



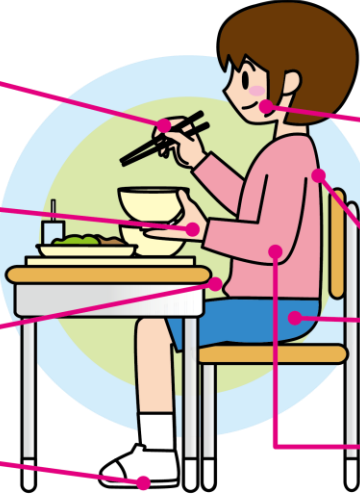
おわんや小さい器は手に持って食べましょう。



机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。



足の裏は床につけましょう。



口をとじて、よくかんで食べましょう。
×クチャクチャと音をさせない。
×食べ物を口いっぱい詰め込み過ぎない。



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。

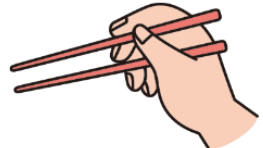
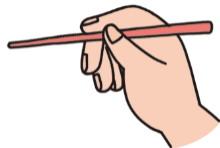


机にひじをつかないようにしましょう。



ただ正しいはしの持ち方

・はしを上手に持って食事をする、食事がしやすくなります。はしの正しい持ち方を練習してみましょう。



①正しいえんぴつの方で、はしを1本持つ。このとき親指は、はしの真ん中より少し上です。

②はしを「1」の字を書くように、たてに動かす。動かす指は、親指と人差し指、中指です。

③もう1本のはしを親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。

④はしを親指のつけ根と薬指の第一関節あたりで固定します。

上のはしだけ動かそう。
下のはしは動かさないよ!

××× 気をつけよう!

やってはいけないはしの使い方 ×××



たたきばし

・はしで食器をたたいたり、はし同士でたたくこと。



ねぶりばし

・はしの先をなめたり、はしに付いたものを舌でなめること。



持ちばし

・はしを持った手で、同時に他の食器を持つこと。



迷いばし

・何をどうするか迷って料理の上ではしを動かすこと。



なみだばし

・はしの先から汁をぽたぽた落とすこと。