

たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

～豆について知ろう～

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日頃の食生活で不足しがちな栄養成分をたくさん含んでおり、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種類もあります。日本では主に、大豆や小豆、いんげん豆、えんどう、ひよこ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存をすることができたり、形を変えて使うことができたりすることが魅力の一つです。

だいず 大豆 豆腐やしょうゆなどに加工される「大豆」のほかに、「青大豆」や「黒大豆」もあります。 	あずき 小豆 和菓子には欠かせない「あんこ」の材料です。 	いんげん豆 まめ 若いさを食べる「さやいんげん」や「金時豆」「とら豆」などたくさんの種類があります。 
えんどう 若い実を食べる「グリーンピース」や若いさを食べる「さやえんどう」などがあります。 	ひよこ豆 まめ 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。 	ほかにも… ・そら豆 ・レンズ豆 ・ささげ などいろいろな種類の豆があります。  

～豆をもっと食べよう～

豆は煮物だけでなく、サラダやスープ、炒め物、揚げ物にも使うことができます。積極的に料理に取り入れて、豆の摂取量を増やしていきましょう。



令和7年2月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(小学校)



あんしん あんせん きゅうしょく 安心・安全なジビエ給食

福知山市では、令和3年度から学校給食に「ジビエ」が登場しています。

しかは繁殖力が強く環境に順じて食べるものを変えることができるため、捕獲しなければ数が増えていきます。しかが増えすぎると、農作物が食べられたり、自然環境が破壊されたりといろいろなところに影響が出てきます。福知山市のしかによる農業被害は、令和5年度で約1460万円です。

自然のバランスを保つため、また命を無駄にしないために、福知山市でもしか肉を食べる取組が行われています。

2月6日(木)の給食では、「しか肉のミートソース」が出てきます。しか肉と野菜をオリーブ油で炒めて、トマトピューレやウスターソースなどで味をつけています。パンと一緒に食べましょう。

かこ どうじょう りょうり 過去に登場したジビエ料理



すぎもと 杉本シェフのハヤシライス



スラッピージョー



もみじカレー



す 酢じか



～自然の恵みを味わっていただきましょう～



☆福知山市の給食では、「京都中丹認証ジビエ認証処理施設」の認証を受けた施設で生産されたしか肉を使用しています。

