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。

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 (中学校)

~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。

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。

えんどう

若い実を食べる「グリン ピース」や若いさやを食べ る「さやえんどう」などが あります。

小豆

和菓子には欠かせない 「あんこ」の材料です。



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。







いんげん豆

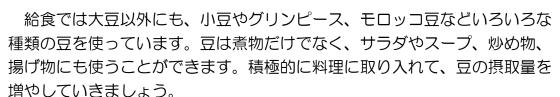
若いさやを食べる「さや いんげん」や「金時豆」「と ら豆」などたくさんの種類 があります。

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~





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。

しかは繋殖力が強く環境に応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。

過去に登場したジピエ制理



杉本シェフのハヤシライス



もみじカレー



スラッピージョー



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。

