



新年度がスタートし、2年目の学校給食が始まりました。学校給食は、単におなかを満たすだけの食事ではありません。バランスのよい食事を提供することで、子どもたちの成長に見合った栄養を確保し、身の健康増進を図ることはもちろん、正しい食事のあり方やマナー、社会性を学んだりする時間でもあります。

☆☆☆ 学校給食について ☆☆☆

**ご飯 (月、木、金曜日) カレー、丼もの (水曜日)** (お米→ななつぼし)

美深米穀小売組合を通して納品され、名寄市風連地区の2業者 ★風連町有機農業倶楽部 ★風連町有機生産組合のお米をセンターで炊飯します。米の量

小学 1,2 年生 65g (140g)

ビビンバ丼

小学 3,4 年生 70g (150g)

小学 5,6 年生 80g (180g)

カレー

中学、高校生 100g (220g)

わかめご飯

※ ( ) は炊いたご飯の量です。

※ 水曜日 (カレー、丼) は1割増になります。



**牛乳 (毎日)**

成長期に必要なカルシウムやタンパク質がたくさん含まれた大切な栄養源です。

今まで通り 200ml です。

野菜ジュースや  
ジョアの出る時  
もあります。



**主菜**

魚、肉、たまご、大豆製品など。タンパク質が多く、おもにからだをつくるもとになります。



**副菜**

野菜を中心にしたもの。農産物は地元で収穫される野菜を積極的に取り入れて行きます。

**パン (月2回...隔週木曜日)**

パンは、1人分ずつ包装されています。

バターパン、黒砂糖パン、スライスパンがあります。

\*小麦粉の量 小学 1,2 年 40g 小学 3,4 年 50g

小学 5,6 年 50g 中学、高校生 70g

※美深の花月堂で作られています。



27年度使用した地元食材

- ・アスパラ ・チーズ ・みそ
- ・コロケ ・雪中きゃべつ
- ・メロン ・白菜 ・きゃべつ
- ・かぼちゃ ・じゃがいも
- ・美深牛 ・ハンバーグ
- ・美深産牛



**めん (火曜日)**

めんは、1人分ずつ包装されています。

ラーメン、うどん、冷麦、スパゲティがあります。

\*茹ラーメンの量

小学 1,2 年 150g 小学 3,4 年 170g

小学 5,6 年 200g 中学、高校生 220g



※箸やスプーンは各自持参になります。献立に合わせて持たせてください。



**おうちの方へ**

毎月、配られる献立表に目を通して下さい。そして、今日、学校で何を食べたのか聞いてください。給食で何を食べているのか知る事は家族との会話の糸口にもなりうるのです。その中で、食べ物への関心を持たせると同時に、食べられなかったものが何だったかを知り、少しでも克服できるように支援していただけたら幸いです。



★学校給食費は期日までに納入をお願いします★



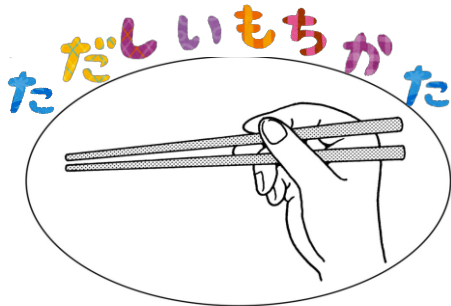
## 和食の基本マナー 正しい持ち方を身につけよう



みなさんは、はしやちゃわんをきちんと持って食事をしていますか。はしは正しく持てば食べ物がはさみやすく、ちゃわんの正しいあつかい方を覚えれば、見た目にも美しく食べることができます。将来にわたって必要な作法ですので、ぜひ身につけましょう。

### はしを上手に使おう

日本食には焼き魚や豆料理など、はしを上手に使いこなせると、食べやすくなる料理があるので、使い方を練習しましょう。



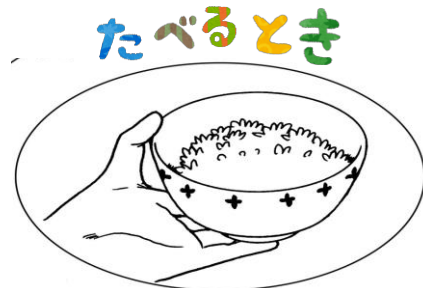
- ① 上のはしを親指と人差し指、中指でえんぴつを持つようにします。
- ② 持つ位置は、はしの頭が1 cm くらい上に出るように持ちます。
- ③ 下のはしは親指のつけ根ではさみ、薬指の爪の横でおさえます。



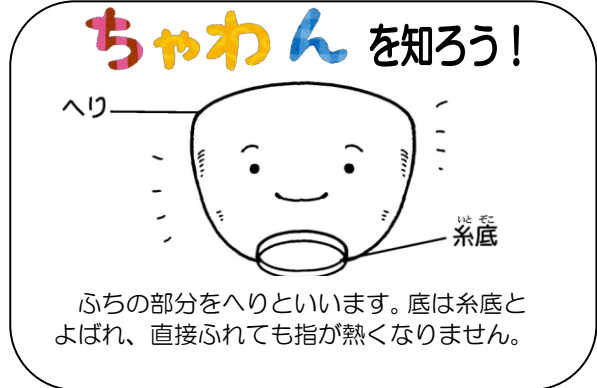
親指を支点に人差し指と中指を使い、上のはしだけを動かして、食べ物をはさみます。

### ちゃわんのあつかい方を覚えよう

和食では、ごはんのちゃわんや汁物のわんを手で持つことが多いので、しっかり覚えることが大切です。

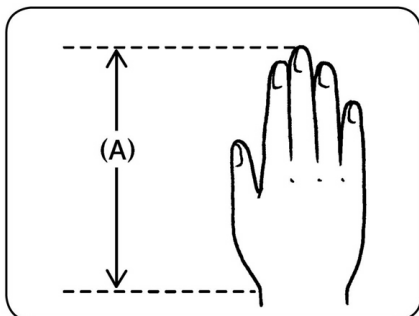


親指をちゃわんのへりにかけ、残り4本の指で底をささえます。この時、指をそろえるときれいに見えます。

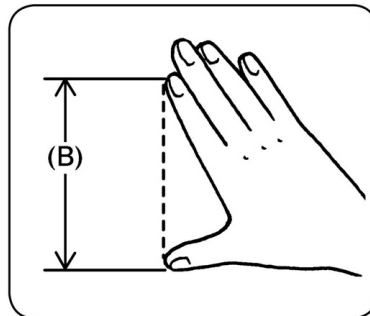


### ぴったりサイズのはし選び

自分の手の大きさにあったはしを使うことで、はしが使いやすくなります。



てくび なかゆび なが  
手首から中指までの長さ(A) × 1.2



おやゆび ひとさ ゆび ちよっかく むす なが  
親指と人差し指を直角に結んだ長さ(B) × 1.5





「食べること」は大切

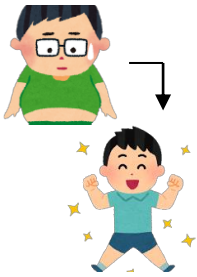
6月は「食育月間」です。

食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること（食育基本法）」です。生涯を通して健康な心身を育む上で、「食べること」は何より大切です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組まれてみてはいかがでしょうか。



よ く かん で 食べる、いいことがいっぱい!

食べ過ぎを防いで、肥満を予防する



あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる

脳を刺激し、頭の働きをよくする



食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになる

だ液がたくさん出て、虫歯を予防する

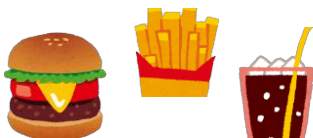


消化を助け、栄養を吸収しやすくする

かむ回数 を数えてみたことがありますか?



ファーストフード



和食



かむ回数を比べてみると、ファーストフードは562回、和食は1019回と2倍近くの差があります。この結果から、食べ物によってかむ回数が変わることがわかります。和食はかみごたえのある食材が多く使われている一方、ファーストフードは加工した食べ物や油が多く使われていて、口当たりのよいことが原因のようです。

こんな食材で、かみかみ運動!



するめ



煮干し



せんべい



昆布



フランスパン



ナッツ類





# なつやさいで 上手に栄養補給



夏を代表するトマトやピーマン、かぼちゃなどの野菜には、体に必要なビタミン類が豊富に含まれています。しっかり栄養をとり、暑さに負けない健康な体をつくりましょう。

とま

カロテン

カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や目、消化器官などの粘膜の働きを活発にし、外敵から守る働きをします。



赤色の正体は？

赤い色素はリコピン（リコペン）とよばれる成分で、カロテノイドの一種です。活性酸素を消去する作用があり、がんの予防に適していると言われています。

効力

肌を守る！

食物繊維

食事に含まれる糖質の吸収速度を遅らせ、血糖値の上昇を抑える効果があります。さらに、血液中のコレステロール値や中性脂肪を下げる働きもします。

かぼちゃ

ビタミンC, E

かぼちゃのビタミンCは保存しても損失が少なく、長期保存ができるため、冬場にかけての大事な栄養補給源になります。また、ビタミンEは血行を良くし、冷え性対策にもなります。



効力

免疫力をつける！

ピーマン

ビタミン類 (A, C, E)

この3つの栄養素を比較的バランスよく含んでいるのがピーマンです。加熱しても栄養素がこわれにくいことが特徴で、特に赤ピーマンはビタミン類の含有率が高く、優れた抗がん作用を持っているようです。他にも、ビタミンCの吸収を助け、毛細血管を強くするビタミンPがあり、高血圧や動脈硬化に効果的です。



効力

血液サラサラ！

## その他の夏野菜



**たくさん食べて効果もアップ！**  
かぼちゃやピーマンに含まれるビタミンCは加熱してもこわれにくいというえ、カロテンは油と摂取すると吸収率がアップするので、炒めたり煮たりするとたくさん食べられ効果もあがります。シナモンやはちみつを加えれば、おやつがわりにもなります。



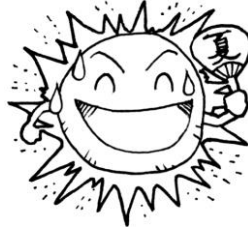


# 夏休み

## こんな人はいませんか？



汗をたくさんかく



元気な夏の太陽



暑くて眠れないので  
夜ふかしをする



冷たい飲み物や食べ物  
をたくさんとる

暑いからといって、あっさりしたものばかり食べたり、冷たいものをたくさん飲むと夏バテをしてしまいます。



朝ねぼうをして朝ご  
飯が食べたくない



食欲が  
なくなる



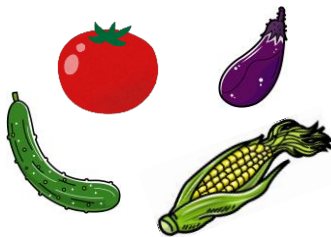
夏バテ

夏バテになると、いつも体がだるく、病気にかかりやすくなります。

### ☆☆☆夏バテを防ぐ食事のポイント☆☆☆



**な**つ 野菜を食べよう！

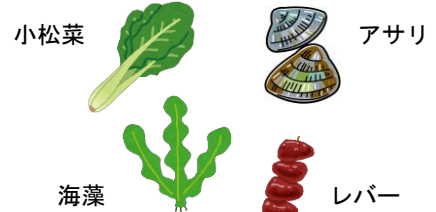


**バ**ランスよく食べよう！



量より質が大切です

**テ**つぶん（鉄分）不足に注意！



**し**ょくよく（食欲）を増す工夫を！



香味野菜や酸味で食欲アップ

**な**っとう（納豆）、うなぎ、豚肉で疲労回復！



ビタミン B 群を多く含みます

**い**ちょう（胃腸）に優しい食事のとり方を！



とり過ぎ ×

2学期の給食は8月17日（水）からです。

予定献立は ★マーボー野菜丼 ★牛乳 ★わかめスープ ★ミニトマト  
箸やスプーンを忘れないでね！



やっぱり夏が一番おいしい

# トマト

今では、1年中食べることができるトマト。でも、やっぱり夏が一番美味しくて、栄養価も高まります。夏の食卓にかかせない緑黄色野菜です。

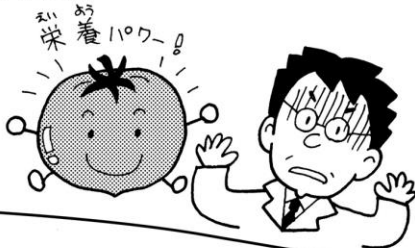
## トマトの栄養・おいしさの秘密



### トマトが赤くなれば、医者が青くなる

トマトには、体の中でビタミンAに変わるカロテンやビタミンC、カリウムなどが豊富に含まれています。これらの栄養成分は、暑さによるストレスなどに効果があり、カリウムが不足すると夏ばての原因になると考えられます。また、そのほかに食物繊維や鉄なども含まれています。

トマトが健康によいことを昔の人は経験で知っていたのです。



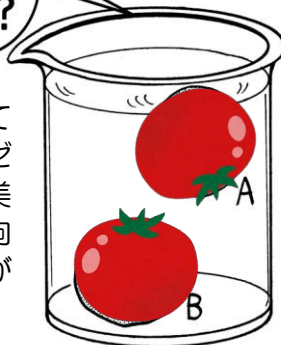
### トマトの時期には下手な料理はない

トマトをよく食べる南ヨーロッパなどの国々では、昔からトマト(ソース)が料理のベースとして使われてきました。トマトには、日本料理のだしに使われる昆布と同じグルタミン酸という、うまみ成分が多く含まれています。そこで、完熟トマトを煮込み料理などに入れると、味にこくがでて料理がおいしくなるのです。また、トマトの酸味のもとであるクエン酸やリンゴ酸には、肉や魚の臭みを消す働きがあります。



どちらがおいしいトマトかな？

答えはB。へたを上に向けて沈むトマトは、果肉や緑色のゼリーがぎっしりつまっていて美味しいです。へたが下や横を向いて浮くトマトの多くは、中が空洞になっています。



夏のトマトはビタミンCがアップ!



## 太陽がもたらすトマトの色

トマトの赤い色は、リコピンという色素によるものです。リコピンは、がんや動脈硬化など生活習慣病の予防に効果があると考えられています。日光をたくさん浴びて赤く熟したトマトほど、多くのリコピンが含まれています。

トマトは、南アメリカのアンデス山脈高原地帯原産のナス科ナス属の植物。また、その果実のこと。多年生植物で、果実は食用として利用される。緑黄色野菜の一種である。



## 成長期の体づくりに大切な

# 栄養素について考えてみよう

成長期の体は毎日の生活を維持するだけでなく、身長が伸びたり体重が増えたり、体が大きくなっていくために多くのエネルギーが必要となります。ですから、体格は大人よりも小さくても、必要なエネルギー量や栄養素量は大人と同じかそれ以上となっているのです。

**あか**  
骨や筋肉など  
体をつくるもとになる  
肉・卵・魚・豆腐・海藻・牛乳など

**きいろ**  
エネルギーの  
もとになる  
米・パン・めん類・いも類など

**みどり**  
野菜・果物など  
体の調子をととのえる

## 1日3食で効果的な栄養摂取をしましょう

毎日3食、栄養バランスがよい食事を食べることが基本です。



### 朝食

脳や体に  
エネルギーを  
補給！



### 昼食

日中の勉強や運動を  
続けるために！



### 夕食

たんぱく質を  
しっかり食べて  
体作り！

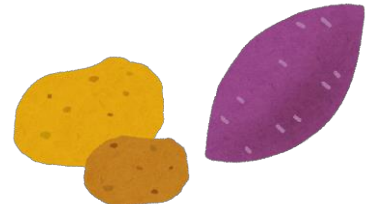
朝起きると、脳や体はエネルギーが足りないため、ボーっとしています。そこで、きちんと目覚めるために、欠かせないのが朝食。中でもご飯やパンなど炭水化物が多く含まれた食品をしっかりとることが大切です。

学校給食は年齢にあわせたエネルギー量や栄養素を計算してつくられています。エネルギー量は1日に必要な量の約1/3を基準にしています。ほかの栄養素も1/3から1/2くらい摂取できるようになっています。

夕食は1日の最後に食べる食事です。成長期の体は、夜寝ている間に成長ホルモンがたくさん分泌されます。そこで、体をつくるたんぱく質をはじめ、カルシウム・ビタミンCなどをしっかりと摂取することが大切です。



# さつまいも・じゃがいも



## くらべてみよう

じゃがいもとさつまいもは、さまざまな料理となって食卓にのぼる、とても身近な食べ物です。じゃがいもとさつまいもは同じいも類ですが、いろいろと比べてみると、似ているところと、違うところがあります。



## 似ているところ

### 原産地は中南米

じゃがいもは、原産地が中南米から南米のアンデスの山々といわれています。またさつまいもは、中米のメキシコ辺りといわれています。

### 種からではなく、種いもからつくる

じゃがいももさつまいもも、種からではなく、種いもからつくりまします。でも、そこから先は違があります。さつまいも場合は種いもから出た芽を育て、ちょうどよい長さになったら苗として土に植えます。じゃがいもは、種いもを、そのまま土に植えます。

### ビタミンCが豊富で、加熱してもとけ出しにくい

じゃがいもやさつまいもは、加熱しても、でんぷんがのりのような役目をするため、ビタミンCが水にとけ出しにくくなっています。そのため、加熱調理にも適しています。

### 不作の時の貴重な食べ物だった

さつまいもは、不順な気候でもある程度の収穫ができたので、食料不足の時に人々を飢えから救う役目を果たしました。また、じゃがいもは寒さの厳しい土地でもとれたので、ヨーロッパの寒い国などで小麦が不作の時に貴重な食料になりました。



## 違うところ

### じゃがいもはナス科、さつまいもはヒルガオ科の植物

じゃがいもの花はよく見ると、トマトやナスの花に似ています。また、じゃがいもには、緑色の丸い実ができて（本州より南ではあまり見られない）、この実を半分にすると、トマトによく似ています。さつまいもの花は（九州・沖縄以外ではほとんど見られない）、アサガオやヒルガオの花によく似ています。植物のわけ方では、さつまいもはアサガオやヒルガオと同じ仲間なのです。

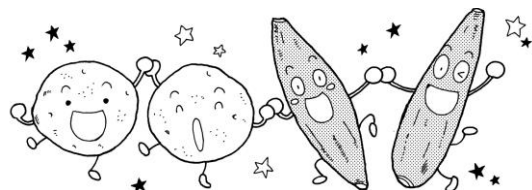
### じゃがいもはすずしい気候が好き、さつまいもは暖かい気候が好き

じゃがいもはもともと高地が原産なので、すずしい気候を好みます。春に植えつけをしても、夏の暑さがはじまるころには収穫します。夏植え秋どりのものもあります。

さつまいもはもともと低地が原産なので、反対に暖かい気候を好みます。そのため夏の強い日差しの中でも、どんどん育ちます。そして、秋になると収穫できます。

### じゃがいもは茎、さつまいもは根

じゃがいもはほふく枝（地下茎）の先がいも（塊茎）になります。さつまいもは根の一部がいも（塊根）になります。







# カルシウムをしっかり

# 補給しよう



丈夫な骨や歯に欠かせないカルシウムは、日本人に不足しがちな栄養素の1つにあげられています。成長期にカルシウム不足が長期間続くと、骨に蓄えているカルシウムが失われて、歯質が悪くなったり、あごの骨の発育などにも悪影響がでることがあります。また、骨の密度が減って、大人になった時に骨がスカスカになる骨粗しょう症になる危険性が高まります。

そうならないためにも、成長期のこの時期に十分なカルシウムが補給できるように食生活を見直す必要があります。

## カルシウムが多く含まれる食品

 牛乳	 チーズ	 ヨーグルト	 わかめ	 ししゃも	 高野豆腐
 チンゲンサイ	 納豆	 モロヘイヤ	 木綿豆腐	 ひじき	 煮干し
◎ 牛乳・乳製品、魚介類、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、海藻類などに多く含まれています。					

### 健康な骨をつくるためには...

#### 食生活のポイント

手軽にカルシウムが補給できる食品として、牛乳や乳製品があります。1日に800mgのカルシウムを確保(10~11歳の目標量)するためには、牛乳200ml、ヨーグルト100gとることを習慣にすると、これで合計347mgのカルシウムを補給することができます。あとは、ほかの食品から補うように工夫しましょう。

#### バランスのとれた食事



#### カルシウム吸収を妨げる食品に注意!

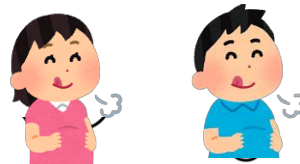
塩分のとりすぎ、リンのとりすぎはカルシウムを排出する働きを促します。リンは食品添加物として加工食品や清涼飲料などに含まれているので、とりすぎには注意しましょう。

#### 適度な運動



#### 日常生活の留意点

丈夫な骨をつくるためには、バランスのよい食生活と適度な運動を行うことが大切です。また成長期は強い骨づくりに大切な時期なので、無理なダイエットをしたりすると、骨に十分なカルシウムを蓄えることができなくなってしまう。



### ①食材が豊富

鍋の種類によっても食材は変わってきますが、肉類・魚介類・野菜類・きのこ類・豆腐など、豊富な食材を食べることができます。



## かぜの季節 温かい鍋で元気にすごそう!

あたたかい鍋料理がおいしい季節です。鍋料理の特徴は、ひとつの鍋で数多くの食材を一度に食べられることです。また、かぜに効果的なたんぱく質やビタミン類を効率よく摂取できるほか、鍋を囲むことで体も心も温まることができます。

### ②たんぱく質が摂取できる

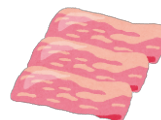
さけ・たら・えび・ほたてなどの魚介類や鶏肉などの肉類、豆腐などからは、豊富なたんぱく質を摂取することができます。



## 鍋料理は栄養バランス満点です!

### ④炭水化物もとることができる

鍋料理の最後にごはんや麺類を加えれば、炭水化物も摂取できます。まさに、ひとつの鍋で主食から主菜・副菜まで、まかなうことができるのです。



### ③野菜がたくさん食べられる

だいこん・はくさい・ねぎ・にんじんなど、鍋は普通の料理よりも大量の野菜をとることができます。また、野菜ぎらいの子どもたちでも、味つけやたれによって自然にたくさん食べることができます。



## ★かぜに効果的な栄養素は?★

### たんぱく質

体をつくる栄養素で、体力を維持し、抵抗力を高めてくれます。

### ビタミンA

のどや皮膚・鼻の粘膜を丈夫にし、体の免疫力を高めてくれます。

### ビタミンC

コラーゲン(体内で細胞の結合に関係する)の生成に役立ち、かぜのウイルスを防ぎます。



## かぜをひかないための基本ポイント

★食事をきちんと食べる★

★手洗い・うがいをしっかりする★



かぜを防ぐためには、3食欠かさず栄養バランスがよい食事をするようにしましょう。偏った食事や朝食ぬきなどでは、体を維持するためのエネルギーが摂取できず、免疫力なども低下してしまいます。



かぜはウイルスが原因ですので、鼻から帰った時や食事の前はもちろん、1日に何度も手洗い・うがいをするようにしましょう。手洗いは石けんを泡立てて、よく洗います。また、うがいは、のどの奥までとどくように、がらがらうがいを上手に行いましょう。

## 冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」



もうすぐ冬休みです。クリスマス、大みそか、お正月とご馳走を食べる機会が増えるため、体重の増加が気になる時期です。ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも大切です。また、休み中も学校がある日と同じように、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。

## ノロウイルスに注意!!



近年、冬に大流行している「ノロウイルス」による感染性胃腸炎や食中毒。人の手指や食品などを介して感染し、腸管内で増殖して、腹痛や下痢、嘔吐などの症状を引き起こします。健康な人なら1から2日で回復しますが、小さい子どもやお年寄りでは重症化することもあり、注意が必要です。

### 感染するとどうなるの？

感染してから発症するまでは24~48時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。軽い風邪のような症状の場合もあり、感染しても発症しないこともあります。



### 発症したら…

下痢や嘔吐がある場合は、水分と栄養の補給を十分に行い、脱水症状を起こさないように気をつけます。脱水症状がひどい時は病院へ。下痢止め薬は回復を遅らせることがあるので、使用は控えましょう。



### 感染を防ぐには？



手は石ケンを使って丁寧に洗い、十分にすすいで、清潔なタオルなどで拭き取ります。



ノロウイルスの活性を失わせるためには、食品の中心部が85~90℃で90秒以上の加熱が必要です。



感染者の便や吐物には大量のウイルスが存在するので、適切に処理し、感染を防ぐことが肝心です。

○次亜塩素酸ナトリウム液は、家庭用の塩素系漂白剤で代用できます。



3学期の給食開始日  
**1月17日(火)**  
予定献立

- ☆わかめごはん
- ☆牛乳
- ☆白玉汁
- ☆鮭焼き魚
- ☆五目きんぴら



**風邪やインフルエンザを予防しよう**  
風邪などの予防には、こまめな手洗いと「栄養・休養・運動」+保湿が基本です。





# 全国学校給食週間



## 学校給食の歴史



明治22（1889）年に山形県にある私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために昼食を提供したのが始まりとされています。その後、全国へ広まりますが、戦争による食料不足のため、中止せざるをえなくなりました。



戦争が終わる、昭和22（1947）年に学校給食が再開されます。子どもたちの栄養不足を改善するため、外国の支援団体などから届けられた脱脂粉乳や小麦粉、缶詰などを使った給食が提供されました。

※脱脂粉乳で作られたミルクは、大きなミルクポットに入れて教室に運ばれました。

※昭和21年12月11日、文部、厚生、農林三省次官連発「学校給食実施の普及奨励について」が発せられ、戦後の学校給食の方針が定まりました。同年12月24日、東京、神奈川、千葉の三都県の学校で試験給食が実施され、この日を記念日としましたが、通常は冬休みのため、1か月後の1月24日からの1週間が「全国学校給食記念日」になりました。

## 現在の学校給食



学校給食は当初、子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善するためのものでしたが、現在では、朝食欠食などの食習慣の乱れ、食べ過ぎや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加などが心配されることから、さまざまなことを学ぶ“教材”としての役割を担っています。

## 現在の学校給食の目標 ※「学校給食法」（平成20年6月18日改正）第2条より

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、および望ましい食習慣を養うこと。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性および協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上になり立つものであるということについての理解を深め、生命および自然を尊重する精神ならびに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食にかかわる人びとのさまざまな活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 わが国や各地域の優れた伝統的な食生活についての理解を深めること。
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



# CAMCAMP

## いろいろな豆

給食だより

2017年 2月号  
美深町学校給食センター

2月3日は

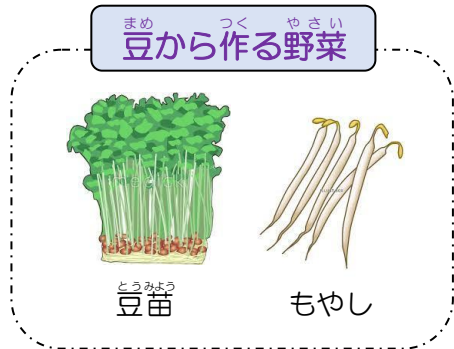
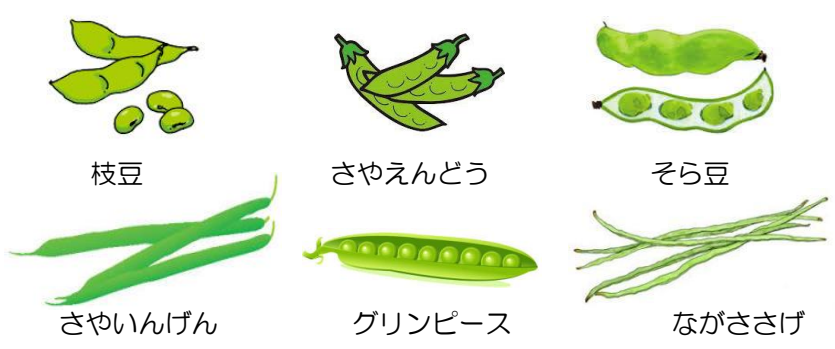


節分といえば、豆まき。いり豆を「鬼は外、福は内」のかけ声とともにまき、自分の年の数だけ食べて無病息災を願う行事です。いり豆の原料となる大豆は「豆」の仲間ですが、ほかの豆と比べて、たんぱく質や脂質の多いのが特徴で、「畑の肉」といわれるほど栄養がたくさん詰まっています。豆の仲間には、あずきやいんげん豆、えんどう、そら豆などがあり、乾燥豆をもどして使うほか、熟す前に収穫して野菜として食べるものもあります。

<p><b>大豆</b></p>  <p>一般的な黄色い大豆（黄大豆）のほかに黒や青、大きさも大・中・小とあります。豆腐や納豆などに加工するほか、みそ、しょうゆ、油などの原料にもなります。お正月の「黒豆」も大豆です。</p>	<p><b>ささげ&amp;あずき</b></p>  <p>あずきはささげの仲間です。お赤飯の材料にするほか、甘納豆にしたり、砂糖と煮て“あん”に加工したりします。ちなみに、春雨やもやしは原料になる「緑豆」も同じ仲間です。</p>
<p><b>いんげん豆</b></p>  <p>「金時豆」「手む豆」「うずら豆」「とら豆」など種類が多く、色や形もさまざまです。粒が大きく、ふっくらとした「白花豆」や「紫花豆」は“ペニパニンゲン”という種類で、いんげん豆の仲間です。</p>	<p><b>えんどう</b></p>  <p>青・赤・白などの種類があり、日本では青えんどうがよく作られています。みつ豆に入っているのは赤えんどうです。グリーンピースは熟す前に収穫したもので、多くは缶詰や冷凍食品に加工されます。</p>
<p><b>そら豆</b></p>  <p>熟す前のものを塩ゆでにして食べることが多いですが、完熟したものは乾燥豆として出荷され、フライビーンズや甘納豆、しょうゆ豆などに加工されます。中国の豆板醤の原料にもなります。</p>	<p><b>ひら豆 (レンズ豆)</b></p>  <p>レンズのように平べったい形をしており、スープや煮込み料理などにします。日本では、あまりなじみがありませんが、インドやイタリア、フランス料理などでよく使われます。</p>
<p><b>ひよこ</b></p>  <p>くちばしのようなでっぱりがあり、ひよこのような形をした豆です。ほくほくした食感が特徴で、スープやサラダ、コロッケなどにします。インドでたくさん作られています。</p>	<p><b>落花生 (ピーナッツ)</b></p>  <p>「南京豆」ともいいます。マメ科の植物ですが、脂質が多く含まれるため、食品としてはクルミやアーモンドなどと同じ「種実類」に分類されます。</p>

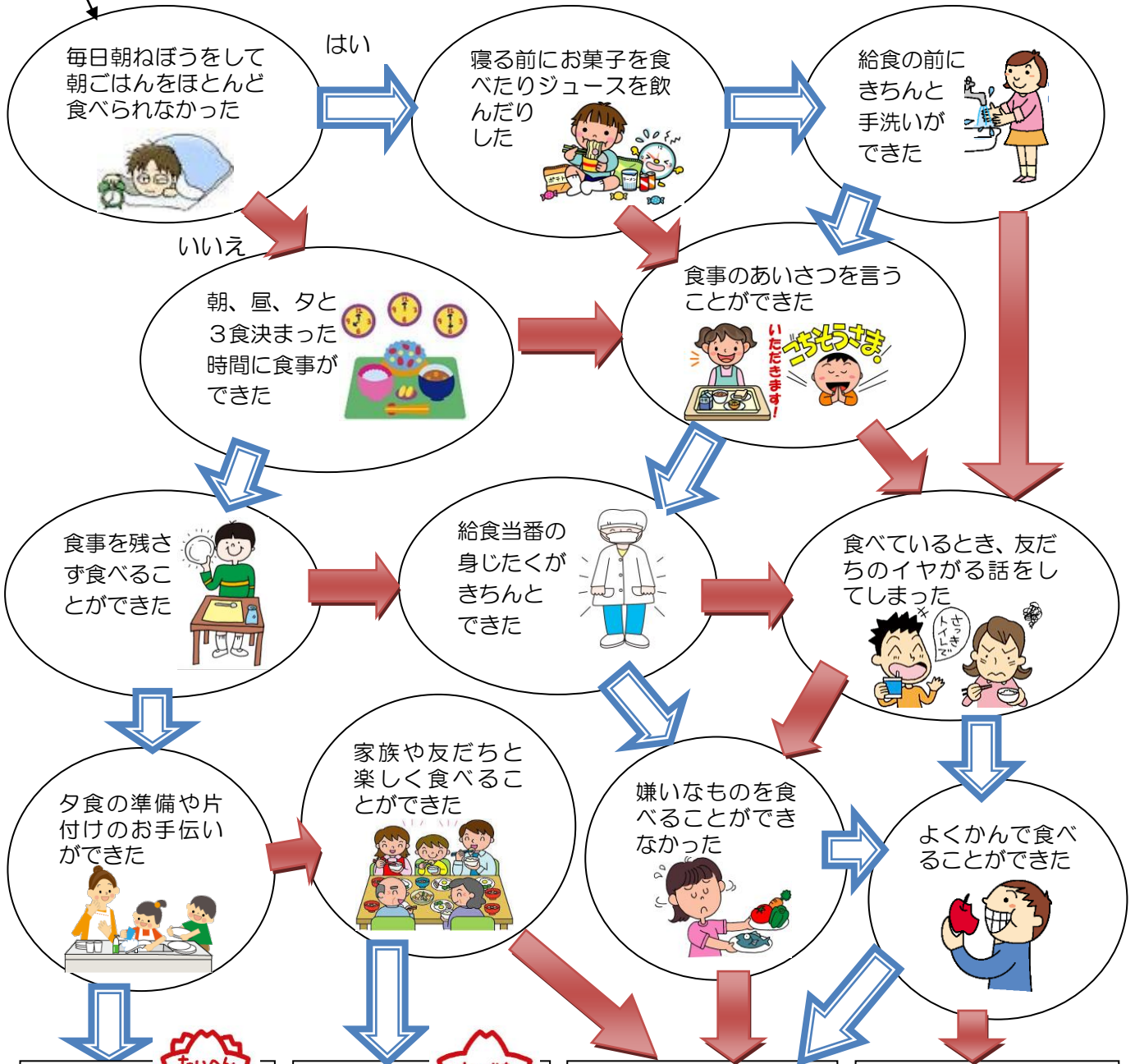
**野菜として食べる豆**

豆が完熟する前に収穫したもので、さやごと食べるものもあります。



## 1年間の食生活を振り返ってみよう!

ここからスタートして、「はい」は 「いいえ」は の矢印にそって進みましょう。



完ぺき!!



この1年、規則正しい食生活を送ることができました! 心も体も元気に過ごせたのではないのでしょうか。みんなの良いお手本になれるように続けて頑張ってくださいね。

この調子!



この1年、規則正しい食生活を送り、みんなと楽しく食べることができましたね。この調子で、これからはおうちの食事のお手伝いにも挑戦してみましょ

もう少し!



食事をする上でいいところも悪いところもあった1年でしたね。悪いところを見直して、どうしたら良くなるか考えてみましょう。あともう少しの心がけが大切です。

残念・・・。



食事を楽しめていますか? 毎日を元気に過ごすためには、きちんと食べることが大切です。悪いところを見直して、1つでも良くなるように頑張りましょ