

和食と豆

2月の「節分」には「豆まき」をします。豆は、大きくはマメ科の植物のたねです。炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素をバランスよく含み、食物繊維も豊富です。若どりすると野菜のように食べられて、完熟させると長く保存もできます。昔から日本人の食生活には欠かすことのできない食品です。現在では海外からもいろいろな豆が紹介されています。

若どりで食べる豆

春から夏に若くて未熟な豆を早く収穫して（若どり）さやごと食べたり、中のやわらかい豆を食べたりします。ビタミンなどが多くなり、豆と野菜の両方の栄養をとることができます。

例：さやえんどう、グリーンピース（うすいえんどう）、そら豆、さやいんげん（三度豆）、えだまめ、ささげなど



和食を豊かにする、いろいろな豆

さまざまな豆が和食を豊かにしてきました。甘く煮る以外にもサラダやスープなどに使うことも増えています。

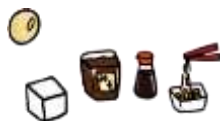
例：小豆、ささげ、そら豆、青えんどう、赤えんどう、白いんげん豆、金時豆、うずら豆、白花豆、ひよこ豆、レンズ豆、落花生(ピーナッツ)、大豆(青大豆、黄大豆、黒豆)など



大豆加工品

豆の中でも大豆は、用途の広さと栄養の豊かさで日本の食生活に欠かせません。

例：大豆油、きな粉、しょうゆ、油揚げ、がんもどき、みそ、豆腐納豆、豆乳、ゆば、おからなど



節分にちなみ、2月は全体を通して色々な豆や大豆製品を多く取り入れています。献立表を見て探してみましょう。

参考：(株)健学社 食育フォーラム 2026.2

手指を使い、五感を育てる「皮むき」！
旬のかんきつ、食べていますか？

これから春にかけて、「はっさく」「はるか」などのかんきつ類が、カットされて給食に登場します。最近、包丁で切った面だけをかじって汁だけ吸うなど、皮をむけない子が増えていると感じます。

みかんなどのかんきつ類は、持ち運びが便利で、皮をむいてすぐ食べられ、吸収に優れた糖質やビタミンC、疲れをいやすクエン酸なども豊富で、スポーツ時の補食にもぴったりです。体の抵抗力も高めてくれるので、かぜ予防のおやつにしてもいいですね。



参考：(株)健学社 食育フォーラム 2026.2

世界の料理～イタリア～

ミラノ風ミネストローネ、ボロネーゼ、イタリアンサラダ

イタリア料理は北部、中部、南部で食材や調理法が大きく異なります。ミラノなど北部地方ではバターや生クリームが多く使われ、ナポリなど南部地方はオリーブオイルやトマトが多く使われています。また、2025年にイタリア料理は単独で無形文化遺産に登録されました。

具だくさんのスープという意味のミネストローネはたくさんの野菜を煮込んで作ったイタリアの家庭料理です。ミラノ地方ではトマトやパスタを使わず、米とキャベツが入るのが特徴です。

ボロネーゼは、イタリアのボローニャ地方発祥で、焼いた粗挽き肉と刻んだ玉ねぎや香味野菜を赤ワインで煮込み、塩こしょうで味付けしたものです。給食ではミートソース風のなじみのある味付けにしています。



国名：イタリア共和国
首都：ローマ