



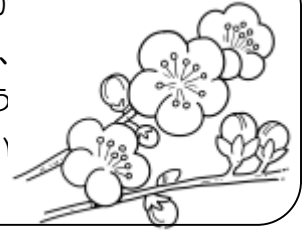
2月 食育だより



令和2年1月31日

中野区立中野第一小学校

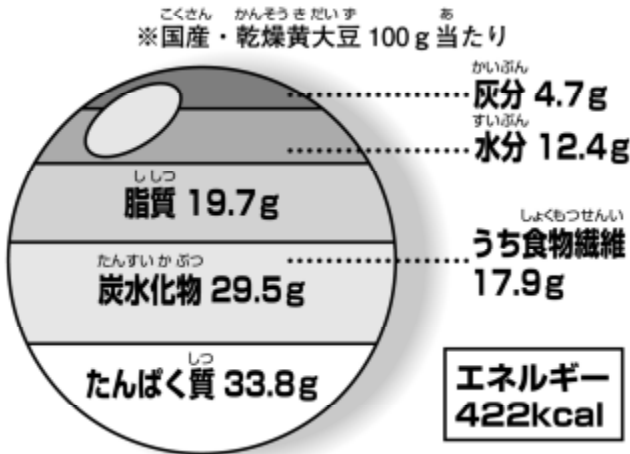
2月3日は『立春』で、暦の上では春になります。しかし、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが流行っているのです。バランスの良い食事、睡眠、適度な運動を心がけ、風邪にかかりづらい体をつくりましょう。また、手洗いがいも風邪の予防に役立ちます。外から帰ってきたとき、給食の前など、手洗いうがいを忘れずに！また、給食準備の時はマスクもきちんとつけましょう。



「大豆のひみつ」

節分の豆まきに欠かせない「大豆」は、昔から日本人の食生活になくてはならない食材です。たんぱく質や脂質を多く含んでいることが特徴で、「畑の肉」ともいわれます。そのまま料理に使うほか、さまざまな食品に加工されています。

大豆に含まれる成分

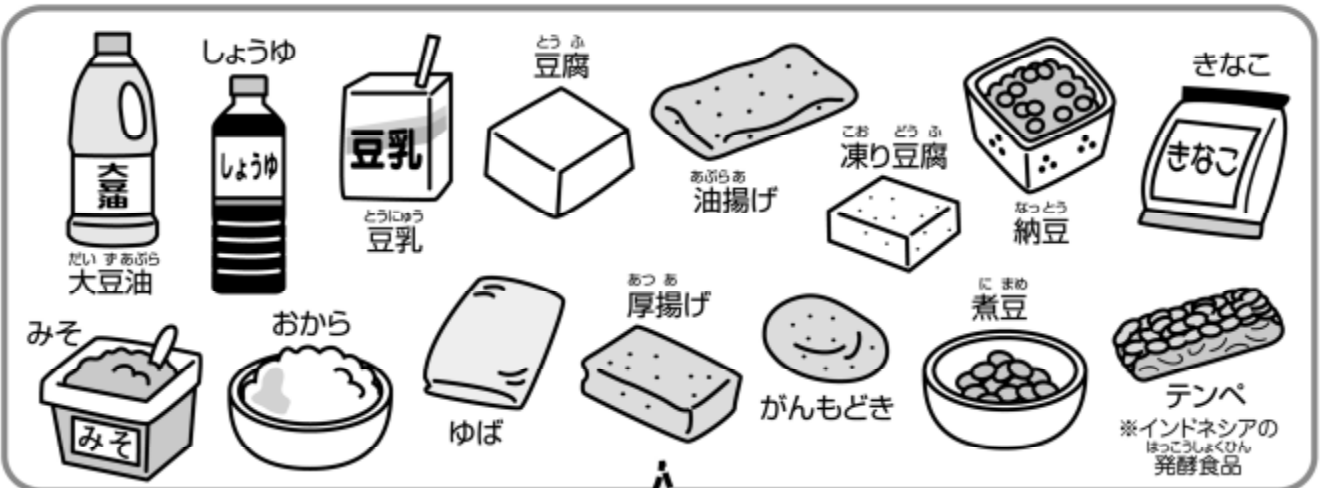


注目したい微量成分

- 鉄……………貧血を予防する
- カルシウム……………骨や歯をつくる
- ビタミンB1……………糖質をエネルギーに変える
- ビタミンB2……………体の成長を助ける
- レシチン……………動脈硬化予防、脳の働きを高める
- 大豆イソフラボン…更年期障害・骨粗しょう症予防
- 大豆サポニン…抗酸化作用、血中脂質を減らす

[日本食品標準成分表 2015年版(七訂)より]

大豆から作られる食品・調味料



加工する食品に合わせて、色(黄・黒・青)や大きさ(大・中・小・極小)などが異なるさまざまな品種の大豆が栽培されています。

野菜の切り方

線で結ぼう!

料理にはたくさんの言葉があり、野菜の切り方にもいろいろな名前がついています。次の絵を見て、切り方の名前を下から選び、線で結んでみましょう。



① にんじん
まるい形をさらに半分にし、厚さを決めてはしから切る。

② にんじん
はしから千本の糸のように細長く切る。

③ だいこん 大根
まるい形をさらに十字にして、厚さを決めてはしから切る。

④ きゅうり
切り口がまるくなるように、厚さを決めてはしから切る。

⑤ ごぼう
えんぴつを削るようにうすく小さく切り落とす。

⑥ にんじん
野菜を回しながら、形はそろえず大きさは同じになるようになめに切る。

⑦ ねぎ
ほそなが細長い食材をはしから切る。

⑧ だいこん 大根
平たい長方形の形になるように、うすく切る。

いちよう切り

小口切り

輪切り

せん切り

半月切り

乱切り

短冊切り

ささがき

こたえ

※ ()内はこの切り方をするおもな野菜

- ①半月切り (きゅうり・大根・トマト・なす・にんじん・れんこん) ②せん切り (キャベツ・しょうが・大根・にんじん) ③いちよう切り (大根・にんじん) ④輪切り (きゅうり・大根・トマト・なす・にんじん・れんこん) ⑤ささがき (ごぼう) ⑥乱切り (きゅうり・大根・なす・にんじん・ピーマン・れんこん) ⑦小口切り (きゅうり・ねぎ) ⑧短冊切り (大根・にんじん)

