

2月 食育だより



令和5年1月31日
中野区立中野第一小学校

2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒さに負けず、元気に過ごすことができるように、無病息災の願いを込めて豆まきで災いを追い払うのはいかがでしょうか。

2月3日は節分

節分とは、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前の日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に、立春の前日だけをいうようになりました。節分には豆まきをしますが、豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いをはらい、福を呼び込みむといわれています。

また、柵の枝に鰯の頭を刺して、門口や軒下に飾り、いやな匂いで鬼を追いはらう風習が残っている地域もあります。



福豆を食べて健康を願う

節分には、豆を年の数だけ、または年齢にひとつ足した数を食べます。

そうすることで生命力を得て、1年間を元気に過ごすことができるとされています。



糖質制限に注意

毎食主食をとることが大切です

ごはん・パン・めんなどの主食を抜く食事を、糖質制限といいます。ダイエットの方法として話題ですが、糖質の少ない食事は、死亡リスクが高いとの研究結果もあります。

また、成長期はエネルギーの必要量が増えます。その時期に無理なダイエットをすると、将来の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。健康に過ごすためにも、栄養バランスのよい食事をするのが大切です。

給食の献立は **赤・黄・緑**がそろっています！

成長期のみなさんが健康で元気に毎日
をすごせるように、おいしくて栄養バラ
ンスがよい献立をつくっています！

「大豆のひみつ」

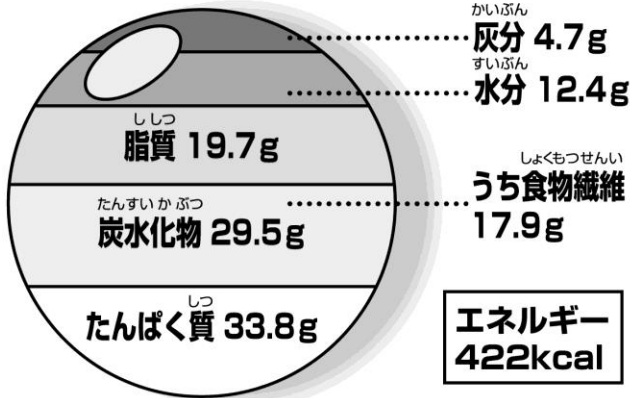
「畑の肉」といわれる大豆は、からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。日本では弥生時代から栽培されてきました。大豆はさまざまな食品や調味料に加工して食べられています。大豆からつくられる食べ物の中でも、みそ、しょうゆ、豆腐は和食には欠かせない食べ物です。

- ・みそ・・・・・・蒸して柔らかくした大豆に米や麦を加え、麹菌をつけると発酵してみそができてあがります。
- ・しょうゆ・・・・・・柔らかく蒸した大豆と炒った小麦を混ぜた物に麹菌をつけ、塩を加えた物がもろみといいます。もろみを発酵させてから絞った物がしょうゆになります。

大豆に含まれる成分



※国産・乾燥黄大豆 100g 当たり

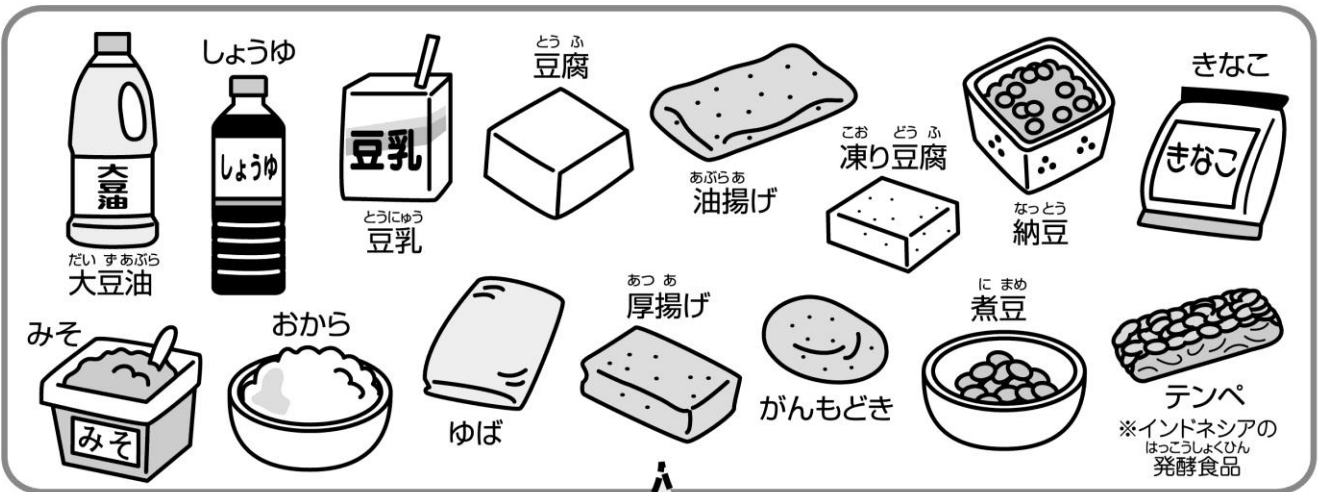


注目したい微量成分

- 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。