

2月 食育だより



令和6年1月31日
中野区立中野第一小学校

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。体調を崩しやすい季節です。栄養バランスのよい食事、手洗いやうがい、十分な睡眠を心がけて、寒さを乗り切りましょう。

がつみっか せつぶん 2月3日は節分



節分は、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、立春の前の日だけを言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、福を呼び込むと言われています。

また、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して、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。

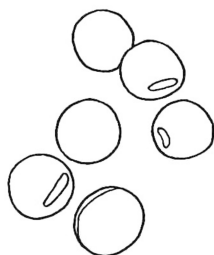
～豆を食べて健康を願う～

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ます。



クイズ! 大豆の仲間はどれでしょう?

- ① グリンピース
- ② さやえんどう
- ③ えだまめ



こたえ ③ えだまめ

えだまめは大豆を熟す前に収穫したものです。グリンピース

とさやえんどうは、えんどうまめが熟す前の姿です。

へんしんじょうず だいず 変身上手な大豆

豆腐、納豆、醤油、味噌、きな粉・・・、これらはみんな大豆から作られています。大豆にはたんぱく質、脂質、ビタミンB1やビタミンE、鉄など、体に必要な栄養素がしっかりと含まれています。大豆から作られる食べ物は、ほかにどのようなものがあるでしょうか。

なっとう
納豆



みそ
味噌



おから
おから



もやし
もやし



だいず
大豆



きな粉
きな粉



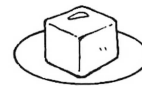
とうにゅう
豆乳



しょうゆ
醤油



とうふ
豆腐



とうしつせいげん ちゅうい 糖質制限に注意！

まいしよくしゅしよく たいせつ 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、糖質制限食といいます。

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！