



2月給食たより



もうすぐ立春を迎え、暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症も心配です。体の抵抗力を強くするためにも、うがい・手洗いを心がけて十分な睡眠と栄養をとり、元気に過ごしましょう。



季節のおたより



2月3日は節分です

節分は「立春」の前日で2月3日です。昔は病気や地震などの災害は鬼が運んでくると信じており、「鬼は外」のかけ声で豆をまくことで鬼を追い払い、家族の健康や幸福を願ったそうです。

節分まつわる食べ物

大豆

いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数だけ食べます。

イワシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヒラギイワシ」を玄関につるし、鬼を追い払います。

恵方巻き

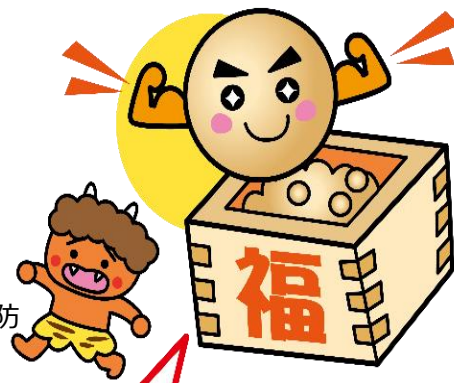
巻きずしを切らず、その年の恵方を向いて無言のまま食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされています。

大豆のよさを見直そう!

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄…貧血予防
- カルシウム・マグネシウム ……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1 ……疲労回復効果
- 食物繊維 ……便秘予防



- 大豆イソフラボン ……骨粗しょう症予防
 - オリゴ糖 ……便秘予防
 - サポニン ……抗酸化作用※
 - レシチン ……動脈硬化予防※
- ※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

減塩を意識していますか?

食塩のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では下の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります※ 日頃から「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」(20歳以上の食塩摂取量の平均値10.1g、男性10.9g、女性9.3g)

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

減塩の工夫

- うま味を利かせる (スープ)
- 酢や香味野菜、香辛料を活用する
- 麺類のスープは残す
- 調味料の使い過ぎに気をつける
- 加工食品をとり過ぎない

郷土料理の日 鹿児島県 2月7日(月)



「さつま汁」



今月は鹿児島県の郷土料理のさつま汁です。さつま汁とは、鶏肉を使った具たくさん味噌汁のことです。『薩摩旧伝集』によると、鶏をしめて煮て食べる風習は古くからあったとされています。鹿児島県では、江戸時代から薩摩武士たちが士風高揚のため、盛んに闘鶏をおこなっていた記録があります。その際に負けた鶏をその場でしめ、男たちが野菜と一緒に煮込んで食べたのがはじまりだといわれています。また、闘鶏が禁止された後も、各家庭で鶏が放し飼いにされ、来客がある時や祝いの席のために鶏をしめて調理して食べていたそうです。体が温まるさつま汁を味わって食べましょう。

世界の料理の日 メキシコ 2月8日(火)



「かぼちゃと豆のサラダ」

今月の世界の料理はメキシコです。メキシコ料理に欠かせない食材の一つに、豆があります。メキシコ国内全土で生産されている豆には、インゲン豆、ひよこ豆、そら豆、ひら豆、エンドウ豆があります。また、サラダに入っているかぼちゃは、メキシコが原産の食べ物です。メキシコのかぼちゃの生産は古く、約8000年前から1万年前から始まったとされています。日本でかぼちゃがとれない冬から春の時期には、日本とは季節が逆のメキシコなどから輸入していて、日本では1年中食べることができます。メキシコなどでは、日本人の好みに合わせた品種のかぼちゃを作っているそうです。世界の料理をぜひ味わって食べましょう。

