

2月 給食だより

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上に繋がります。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食事は消化のよいものを選びましょう。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



季節のおたより



なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「摩滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきのあとには、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

がんばれ！受験生

中学3年生は今月、高校入試があります。給食では、受験生応援献立として「ゲン担ぎ」メニューを取り入れました。食べ物から栄養をとり、努力した力を出し切れるよう、頑張ってください！

★ソースカツ 勝負に勝つ！



豚肉は、ビタミンB1が豊富に含まれています。豚肉を食べて、集中力を高めましょう。

★かみかみカルシウムサラダ 受験に受かる！



カルシウムを摂ったり、よく噛んで脳を刺激することで、記憶力や集中力がアップします。

★たぬき汁 他を抜く！



たぬき汁に含まれているこんにやくは食物繊維が豊富です。食物繊維は血糖値の急激な上昇を抑える働きがあるので、集中力が長く持続されやすいです。

★いよかんゼリー いい予感！



いよかんに含まれるビタミンは風邪予防や疲労回復の効果ががあります。



春日薬局 薬剤師 難波和世先生のお話

目に優しいスーパー食材五大栄養素



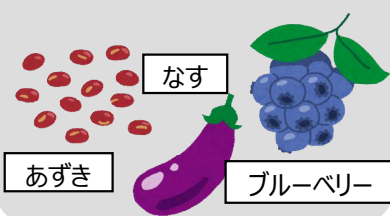
食生活が欧米化し、多様化している現代。生活習慣が乱れていると近視になりやすいと言われています。今日は、目の健康、視力回復にどのような食材を取り入れればよいのか、紹介していきます。



難波 和世先生

アントシアニン

苦みの成分がポリフェノールの一種、視神経の血行をよくし、眼圧降下させてくれます。



βカロテン

体内でビタミンAに変換し、目の網膜などの機能維持に役立ちます。



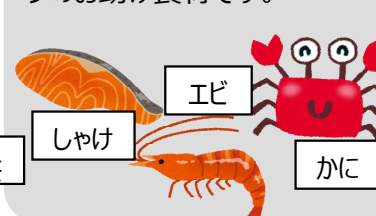
ビタミンA・C・E

体の機能維持に欠かせない最強トリオ！抗酸化作用が高いので目の元気の源になります。



アスタキサンチン

強い抗酸化作用があり、目の疲労回復やピント調節アップのお助け食材です。



ルテイン

「天然のサングラス」と言われ、目の水晶体や黄斑部にあり、紫外線を遮断します。



世界の料理の日 アメリカ 2月18日（火）



『ポークビーンズ』

ポークビーンズは、豚肉と豆を主な材料としたトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理のひとつです。

この料理のルーツについては諸説ありますが、19世紀半ば頃にはアメリカの家庭料理として定着したそうです。

豆の種類を変えたり、豚肉のかわりにベーコンを入れたり、スパイスで味を変えるなど、各家庭にレシピがあるアメリカの「お袋の味」といえるメニューです。

給食では大豆と豚肉を入れて、トマト味にしてみました。



郷土料理の日 長崎県 2月10日（月）



『うらかみそぼろ』

長崎県浦上地区が発祥の郷土料理です。

1500年後半頃に、キリスト教を布教していたポルトガル人宣教師が、当時肉を食べる習慣がなかった信徒たちに「健康によい食べ物」として豚肉を食べさせようと作られたのがはじまりといわれています。名前に「そぼろ」とありますが、挽肉は使わず、豚肉を細切りに、それをかまぼこや糸こんにゃく、もやし、にんじん、ごぼうなどといっしょに炒めて作ります。作る家庭によって入れる具材や味付けはさまざまですが、素朴であきない味わいという点では共通しているそうです。

