Nakamura.JHS

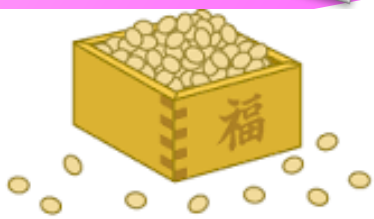
# 食育だより

令和６年２月 14 日（水）
発行者
練馬区立中村中学校
食育推進チーム
【第 10 号】

食育だよりは、食について情報を発信していくことを目的としています。今年は食に関する「今月の推し！」のコーナーを新たに設定しました。

## 今月の推しは「大豆（節分）とカカオ（バレンタイン）」

「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（ししつ）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（やよいじだい）から栽培されています。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。みそ、しょうゆ、豆腐などです。ほかにも大豆を加工してできる食べ物は、たくさんあります。



さらに、給食には大豆を使った献立が組まれています。毎月、行事に関連した献立の時には、ランチ通信をもう一度読み返すのも面白いと思います。今月は、カカオを使ったメニューがあります。カカオポリフェノールは、抗酸化作用（体をサビさせない作用）があるため、動脈硬化や高血圧など、生活習慣病の予防に有効です。 また抗酸化作用により、花粉症などのアレルギー症状を緩和し、脳卒中や心臓病のリスクを軽減するなど、さまざまな健康効果が期待されています。

今回は、東京の農産物
「シイタケ」

シイタケは名前の由来はシイの木の枯れ木に生えるキノコとされていますが、シイ以外にもクヌギやナラ、カシなどの落葉広葉樹の森林で全国的に自生しています。現在は栽培が進み、流通している物はほぼすべて栽培されたものです。栽培にも上記の原木を使い自然に近い状態で作る原木栽培と、おがくずなどを固めて使う菌床栽培がありますが、流通しているほぼ 90％は菌床栽培物です。菌床栽培は基本通年出荷されます。原木栽培でもハウスで栽培することが可能ですので、量や販売店は限られますが、年間を通じて出荷されています。

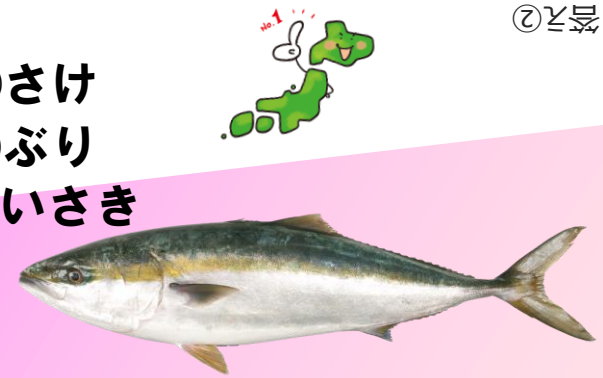
うまみ成分グアニル酸を多く含まれ、乾燥するとさらにうまみ成分が増すことなどから、ダシをとるなどの用途も含めて、様々な形で食卓に上がる食材です。

〔ちょっと、一息コーナー〕
「食育クイズ⑩」

魚へんの漢字クイズです。何かわかるかな。

鮪

①さけ
②ぶり
③いさき



答え②