

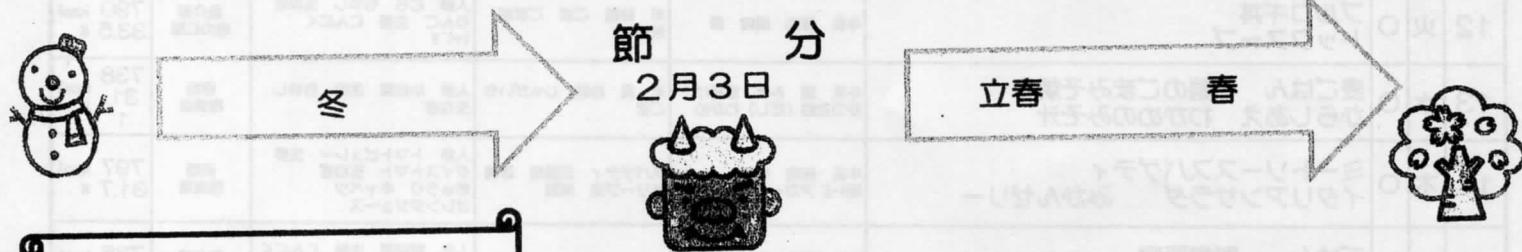


平成31年2月
練馬区立田柄中学校
栄養士 土屋 康子

暦の上ではもうすぐ春となり、厳しい寒さの中にも春の訪れを感じられるようになりました。今年は、インフルエンザが猛威を振るっています。また花粉症の人にとってはつらい季節がやってきます。インフルエンザや花粉症の予防には、規則正し生活とバランスの良い食事で免疫機能を正しく作用させることが肝心です。外から帰ってきたときの手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。

節分って何？

2月3日は節分です。節分は季節の分かれ目の意味があります。現在では「立春」の前の日を言いますが、もともとは「立春」・「立夏」・「立秋」・「立冬」のそれぞれの前日を指していました。



豆まきは何のため？

節分に豆をまく行事は「ついな」と呼び、中国から伝わりました。病気など、悪いことをもたらす鬼を追い払うための行事で、奈良時代に始まりました。また、いわしの頭をヒイラギの小枝に刺し、戸口につるす風習もありますが、のくさい臭いで鬼を追い払おうとしたもので、魔除けの意味を持ち、江戸時代以降豆は、「大豆」です。大豆にはタンパク質やビタミンが豊富に含まれ、肉に負けます。さらに血や骨を作る「鉄分」や「カルシウム」便通を良くする「食物せんい」も豊富に含まれています。また、大豆から様々な加工品が作られています。

★給食では・・・2/1(金)に「いわしの蒲焼き丼」に大豆のみじん切りが入った汁「呉汁」の一足早い「節分献立」です。また、2/4(月)の「立春」には「菜の花ごはん」で春を感じる献立になっています。

＜試験前の食事 ワンポイントアドバイス＞

～こんな食べ方で試験を乗り切ろう！～

3年生の皆さんには入学試験が始まるころですね。試験当日、万全の体調で臨むためにも、日頃の健康管理や食事はとても大切です。体調を整えながら学習効率を上げることが期待できる食事についていくつか紹介します。参考にしてみてください。

★脳の思考力をアップする青魚

「魚を食べると頭が良くなる～♪」と歌があるように さんま・いわし・さば などの青魚の脂には、脳の働きをよくするDHAという成分が含まれています。手軽に焼き魚にしたり、魚の臭みが苦手な人は甘辛いたれをからめた蒲焼きやカレー風味に調理するとよいでしょう。

★記憶力アップには大豆・小魚・卵黄

脳への情報を伝達するのに深く関わっているものにレシチンという物質があります。大豆や大豆製品・小魚・卵黄はレシチンを多く含む食品です。しらすを入れた納豆や卵焼きは自分でも作れるお手軽メニューです。

★脳の働きには鉄分が重要

脳が十分に働くには、たくさんの酸素が必要です。脳に酸素を運ぶのは血液のヘモグロビンですが、ヘモグロビンは鉄分によって作られます。鉄分はレバーや赤身の肉・あさり等の貝類・ひじき・ほうれん草・豆類に多く含まれています。