



食育だより

令和4年度2月号
練馬区立光が丘第一中学校



2月は暦の上では春を迎えますが、まだしばらくは厳しい寒さが続きそうです。

今年はコロナウイルスの感染もまだまだ続いており、風邪やインフルエンザが流行する季節でもあります。体調を崩さず元気に登校するために十分な睡眠やバランスのよい食事を取り、体の抵抗力を付けていきましょう。

食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましよう。



よい姿勢で食べましよう

お箸の使い方に気を
つけましよう。



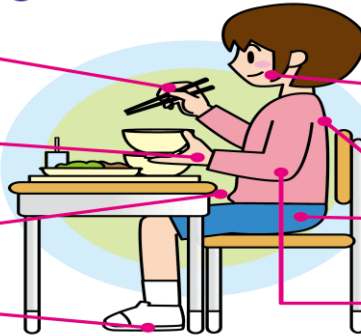
おわんや小さい器は手に
持って食べましよう。



机とおなかの間は握り
こぶし一つ分あけましよう。



足の裏は床につけましよう。



口をじて、よく
かんで食べましよう。
×クチャクチャと音をさせない。
×食べ物を口いっぱいになり
詰め込み過ぎない。



いすに深く腰かけ、背筋
を伸ばしましよう。



机にひじをつかない
ようしましよう。



食物アレルギーのおはなし

食物アレルギーは、食べ物に含まれるアレルゲン(主に、たんぱく質)を異物として認識し、自分の身体を防御するために過敏な反応を起こすことです。原因食物や症状は人によって異なり、重篤な症状が起こる場合もありますので、正しく理解しておくことが重要です。

なお、乳幼児期に発症した鶏卵・乳・小麦・大豆などのアレルギーは、就学前に約9割の子どもが食べられるようになることがわかっています。

定期的に専門の医療機関を受診し、専門医の指導の下、必要最小限の除去にしていけることが大切です。一方で、花粉症と関係のある「口腔アレルギー症候群」や、原因食物を食べた後に運動することで起こる「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」など、小学生以降に発症したアレルギーは治りにくいとされており、注意が必要です。



乳幼児期に発症したアレルギーは、成長とともに食べられるようになることが多いです。

* 今月の献立から *

2月8日(水) ☆浦上そぼろ(長崎の郷土料理)☆

「そぼろ」の語源はポルトガル語の『ソブラード』です。余りものという意味で、ポルトガルの宣教師が肉を食べる習慣がなかった日本人に、余った野菜と一緒に肉を料理することを教えたのが始まりだそうです。

材 料(4人分)

- ・油《大さじ2》
- ・豚肉《60g》→細切り
- ・ごぼう《1本》→せん切り
- ・にんじん《1/2本》→せん切り
- ・つきこんにやく《1袋》→3cmに切る
- ・さつま揚げ《2枚》→厚せん切り
- ・もやし《100g》

- ★しょうゆ《大さじ2》
- ★みりん《大さじ1》
- ★砂糖《大さじ1》

作 り 方

- ※さつま揚げは油抜きする。
- ※こんにやくは下茹でする。
- ※もやしは下茹でする。
- ※ごぼうは水にさらしておく。
- ①油で肉を炒める。ごぼう、にんじんを加えて炒める。
- ②こんにやく、さつま揚げも加えて炒める。
- ③★印の調味料で味付けし、もやしを加えて炒め合わせる。



「豆」をもっと好きになろう!



豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。



種類が豊富!



豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる



若いさやを食べる



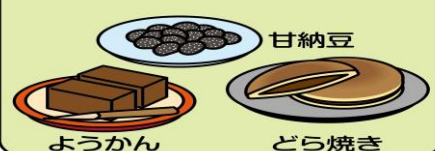
発芽した芽を食べる



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

2月3日は節分です!



豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。

2月の使用食材予定産地

牛乳 ・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。

練馬区は、株式会社協同乳業です。

米 ・「令和4年産秋田県産あきたこまち」を購入しています。

魚 ・いわし/長崎 鮭/北海道 いか/ペルー えび/インドネシア カレイ/アメリカ さわら/韓国

肉 ・豚肉/青森 鶏肉/山梨 豚ガラ/茨城 鶏ガラ/栃木

野菜 ・ごぼう/茨城 小松菜、白菜、人参/埼玉 にら/千葉 玉ねぎ/長崎 ショウガ/高知
にんにく/青森 長ネギ/千葉 きゅうり/埼玉、宮崎 キャベツ/愛知 たけのこ/福岡 セロリ/香川
ほうれん草/埼玉、大根/練馬 じゃが芋/北海道