

食育だより

平成 25 年 2 月号 大泉中学校

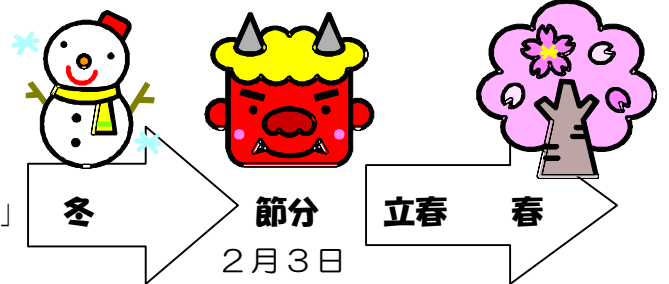
校長 小野 雅保
栄養補助員 本間 美紀

【今月の目標】 健康づくりを考えた食生活をしよう。

2月4日は立春です。暦の上では春がやってきますが、寒い日はまだまだ続きます。大泉中でも風邪やインフルエンザが流行っています。「うがい」「手洗い」をしっかりと、睡眠と食事をきちんととり、元気に過ごしましょう。

節分って何？

2月3日は節分（せつぶん）です。節分は季節の分かれ目の意味で、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？

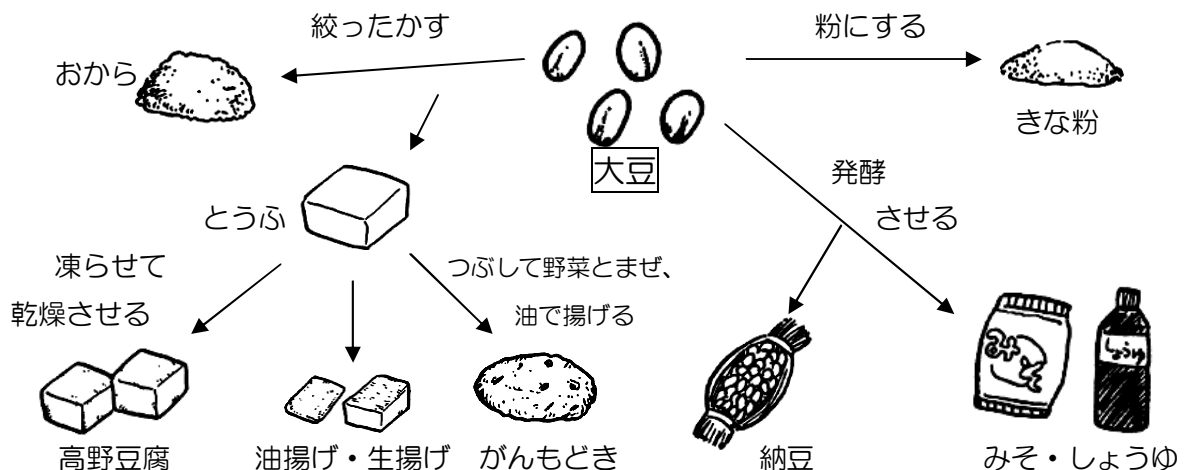
節分に豆をまく行事は「ついな」と呼び、中国から伝わりました。病気など、悪いことをもたらす鬼を追い払うための行事で、奈良時代に始まりました。

また、イワシの頭をヒイラギの小枝にさし、戸口につるす風習もありますが、これは鬼の嫌いなヒイラギのトゲとイワシのくさいにおいで鬼を追い払おうとしたもので、魔除けの意味をもち、江戸時代以降に行われるようになりました。

豆まきに使う豆は「大豆」です。大豆にはタンパク質やビタミンがたくさん含まれ、肉に負けない栄養があるので「畑の肉」とも言われます。さらに血や骨をつくる「鉄分」や「カルシウム」、便秘を良くする「食物繊維」、その他に「カリウム」「ビタミンB1」なども豊富に含まれています。また、その大豆からは様々な加工品が作られていますよ。



大豆の加工品



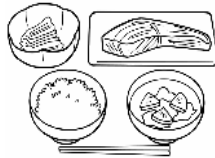
日頃の生活でかぜを予防しましょう！

大泉中学校でもインフルエンザでの欠席者が増加中です。
かぜをひかないためには、ウイルスを体内に入れないことと、
体の抵抗力を高めることが大切です。



かぜ予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい
食事をきちんととる



2 夜更かしをせず、
十分な睡眠で生活
リズムをととのえる



3 外で元気に体を動かし
体力をつける



4 室内の換気と温度・
湿度の調整を心がける



5 人ごみをさける
ようにする



今月の献立から

うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！

1日【節分献立】

2/3（日）節分にちなみ「豆まきごはん」を作ります。

豆腐団子汁は調理さんが絹豆腐と白玉粉を合わせ団子を手作りしてくれています。白玉粉だけで団子を作るのに比べ、絹豆腐を加えると軟らかくモチモチした食感になり、だし汁の旨味もよくしみこんでくれます。

6日<練馬大根のたくあんごはん>

練馬の伝統農産物「練馬大根」のたくあんを使用します。（放射性物質検査済）

昔ながらの製造方法でシンプルにつくられたものです。種まき→収穫・水洗い→天日干し→漬け込みと手間のかかった練馬伝統の「たくあん」をしっかりと味わってほしいと思います。

15日【郷土食～宮城県～】

宮城県の郷土食「おくずかけ」を作ります。「おくずかけ」は仙台市から県南部を中心に春秋の彼岸やお盆の代表的な精進料理として伝えられています。数種類の野菜や油揚げ、豆ふなどをしいたけのもどし汁とだしで煮込み、うーめん（宮城県白石市の名物。冷や麦程度の太さで長さ10cm程の油を使わずに作られためん。）くず粉でとろみをつけます。給食では、安価なそうめんと片栗粉を代用して具だくさんの汁物に仕上げます。

18日【がんばれ！3年生献立】

受験シーズン中の3年生を応援して「ハム勝つサンド、ピーチうカル！ピースゼリー」を作ります。23日が都立一次入試ですが、2年生のスキー教室等で全員揃わないのでこの日にしました。

- ・1月の予定原乳産地は、千葉、群馬、北海道、岩手、青森、秋田でした。
- ・給食についてご不明な点・食材についてのお問い合わせ等
事務室 03（3924）1002 （担当：本間）までご連絡ください。