

2月給食便り



平成 25 年 1 月 31 日
 練馬区立豊玉第二小学校
 校長 佐々木 秀之
 栄養士 江藤 孝子

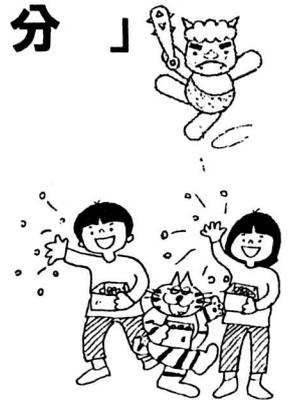
節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には手洗い・うがいを励行するとともにたっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。

冬から春になる日「節分」

節分は季節の変わり目を表わし、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日を指していました。今では立春の前日(2月3日頃)を節分と言っています。この日は「鬼は外、福は内」と言いながら「豆まき」をして、鬼(邪気)を追い払い、福を呼び込む行事が行われます。

豆をまくのは、悪魔のような鬼の目「魔目」をめぐけて豆をまくと、悪魔を滅する「磨滅(まめつ)」と考えられていたからだそうです。

いった大豆を自分の年の数だけ食べるとその年は、病気にならず無事に過ごせるといわれています。今月はそんな大豆についてご紹介します。



大豆の話



栄養満点!

「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質や脂質が多く含まれ、そのほかにも体に良い栄養がたくさん!まさに体を丈夫にし、病気を防いでくれる食べ物です。

大豆に含まれる栄養

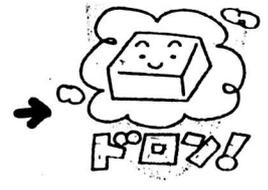
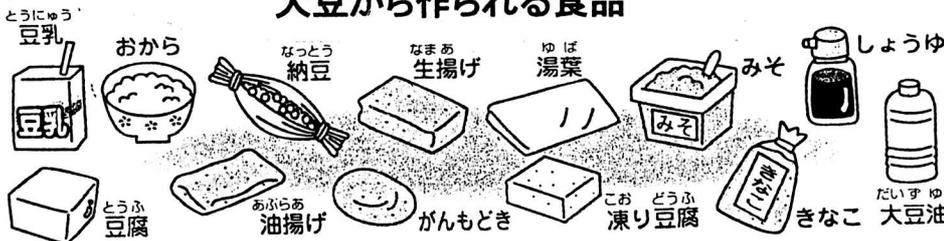


- たんぱく質・・・体を作る大切な栄養素
- 鉄・・・貧血を防ぎます
- カルシウム・・・骨を丈夫にします
- 食物繊維・・・おなかの調子を整え、便秘を防ぎます
- イソフラボン・・・更年期障害や骨粗しょう症を防ぎます
- サポニン・・・生活習慣病の予防に役立ちます
- レシチン・・・記憶力向上に役立ちます

変身上手!

豆腐に納豆、油揚げなど…大豆を加工して作られる食品はたくさんあります。加工することで消化も良くなるので食卓に上手に取り入れましょう。

大豆から作られる食品



※2月の食材の主な産地

| 食材名 | 産地 | 食材名 | 産地 | 食材名 | 産地 | 食材名 | 産地 |
|-------|------------|------|-------|-------|----------|-----|--------------------|
| にんじん | 千葉・埼玉 | もやし | 栃木 | かぶ | 千葉 | りんご | 青森・山形・長野 |
| じゃがいも | 鹿児島・長崎・北海道 | きゅうり | 群馬・高知 | 青梗菜 | 茨城・群馬・千葉 | 米 | 青森県つがるロマン |
| 大根 | 千葉・神奈川 | にんにく | 青森 | ほうれん草 | 東京・埼玉 | 卵 | 茨城 |
| 玉ねぎ | 北海道 | じょうが | 高知 | 白菜 | 茨城 | 豚肉 | 千葉・群馬 |
| ごぼう | 青森 | セロリ | 静岡 | キャベツ | 愛知・神奈川 | 鶏肉 | 宮崎・鳥取 |
| ねぎ | 埼玉・千葉 | 小松菜 | 埼玉 | しめじ | 長野 | 牛乳 | 千葉・群馬・岩手・北海道・秋田・青森 |
| 里芋 | 愛媛・千葉・埼玉 | | | | | | |

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。2、3月の引き落としは2月4日です。