



大昔から大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。それで豆の当て字を「魔滅」と書き、節分には「鬼は外、福は内!」と言って豆をまきます。節分は2月3日です。2月4日は立春となり暦の上では春になります。

食育の日献立

毎月19日は食育の日

和食について

平成25年和食はユネスコ無形文化遺産に登録されたことで世界からも注目を集めています。

和食は『自然を尊ぶ』という日本人の気質に基づいています。特徴として **多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 健康的な食生活を支える栄養バランス 自然の美しさ** や**季節の移ろいの表現 正月などの年中行事との密接な関わり**をあげています。



1月の食材産地

米 - 青森 米粒麦 - 福井 人参・かぶ・さつまいも・ニラ - 千葉 生姜 - 高知 大根・ねぎ - 練馬 ごぼう - 青森 白菜・セリ - 茨城 じゃがいも - 長崎 かぼちゃ - 鹿児島 ほうれん草・小松菜 - 埼玉 キャベツ - 愛知・練馬 きゅうり - 宮崎 もやし - 栃木玉葱 - 北海道 えのきたけ - 新潟 小松菜 - 埼玉 パセリ・しめじ・セロリー - 長野 みかん - 愛媛 ちりめんじゃこ - 兵庫 ホキ - アルゼンチン 鮭 - 北海道 いか - 北太平洋 むきエビ - ベトナム かたくちいわし - 山口 鶏肉・鶏ガラ - 宮崎 豚肉・豚骨 - 群馬 昆布 - 北海道 ひじき - 韓国 さば節 - 静岡 冷凍グリーンピース - アメリカ 緑豆春雨 - タイ 干し椎茸 - 大分 みそ - 長野 卵 - 栃木 バター - 北海道 わかめ - 三陸 練馬大根たくあん漬 - 練馬 インゲン豆 - 国産 1月生乳産地予定 - 千葉・群馬・岩手・青森・宮城・秋田・北海道

身近な食品で

風邪退治

風邪は現在の西洋医学が始まる前から、人とともにありました。

そこで何年もかけて編み出されたのが『民間療法』です。いろいろな「昔の人の知恵」で風邪退治してみませんか？



1 予防には？
⇒「お茶」でうがい

カテキン

お茶に含まれる、「カテキン」には「抗菌作用、抗ウイルス作用（菌やウイルスに抵抗する働き）」があり、インフルエンザウイルスの感染力を弱める効力があります。安いお茶の出がらしでも十分ですよ！

2 せきが出るときには？
⇒「大根あめ」の上澄みを飲む。

ゴホン

皮付きのまま1cm角に切った大根を、はちみつとともに瓶に入れます。大根が漬かるほど入れ、2日ほどして大根が浮いてきたら、上の汁をそのまま、あるいはお湯に溶かして飲んでください。
※ビタミンやミネラルがとれるので、風邪でないときもおすすめです。

3 食欲がないときは？
⇒「梅干し」と「黒砂糖」または「梅干し」と「しょうが」を湯のみに入れ、お湯を注いで飲む。または「焼いた梅干し」を食べる。

※しょうがには、吐き気をしずめる働きもあります。

4 からだを温め、発汗作用を高めるには？⇒卵酒

卵は「高たんぱく」で「高エネルギー」、「消化」もよいんですよ！ ビタミンB2も多く含み、風邪のときにピッタリ。
※日本酒1カップ程度に溶き卵1個を入れ、火にかけて半熟になったときに、好みではちみつや黒砂糖を入れ、温かいうちに飲みます。（お酒を一度沸騰させてから作る、アルコール分はとばせますよ）

5 パワーアップしたいときは？
⇒ねぎ・にんにく湯

ねぎや、にんにくの強烈なおい成分でもある「アリシン」には、食欲アップやビタミンB1の吸収を高める作用があるので、疲労回復に効果があります。「元氣」を取り戻せますよ！
※みじん切りにした「ねぎ」や、すりおろした「にんにく」をスープの素で溶いたり、お湯を注いで、しょうゆやみそなど「好みの調味料」で味つけをし、温かいうちに飲みます。

6 「免疫力」アップには？
⇒ホットみかん

ビタミンCには、「免疫力」を強化するとともに、ウイルスを撃退して治療を早める働きがあります。
ビタミンCといえば、やっぱり「みかん」！ その「みかん」を皮ごと黒くなるまで焼いて、（中身を）食べます。もしくは、ホットレモンの「レモン」の代わりに「みかん」を使い、ホットみかんを作って飲みます。
※しぼり汁にお湯を注ぎ、好みで黒砂糖やはちみつなどを入れ、温かいうちにどうぞ！

一人一回当たり平均栄養摂取量（中学年）

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	18.0～ 32.0	給食摂取エネルギー -の25～30	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
2月分平均	640	25.8	28.5	376	2.4	258	0.39	0.55	32	2.7	4.6