

食育だより

令和3年度2月号

練馬区立関町北小学校
校長 吉川 文章
栄養士 山田 瑞季



『早寝早起朝ごはん運動』
シンボルマーク



もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。

また、寒いと忘れがちですが、水分補給をこまめにしていますか？冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。のどの乾燥が体調不良の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

大豆のよさを見直そう！

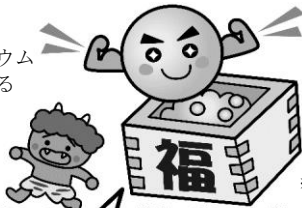


節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄.....貧血予防
- 大豆イソフラボン.....骨粗しょう症予防
- カルシウム・マグネシウム.....丈夫な骨をつくる
- オリゴ糖.....便秘予防
- ビタミンB1.....疲労回復効果
- サポニン.....抗酸化作用※
- 食物繊維.....便秘予防
- レシチン.....動脈硬化予防※



※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！

出典：学校給食 2022年1月号

保護者の皆様へ

給食費についてお知らせ

給食費の引き落とし口座に指定いただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高を、引き落としの前日までにご確認ください。ご協力をお願いいたします。

2月の引き落とし日は**2月15(火)**です。

今年度の引き落としは、今回で最後です。よろしくお願いいたします。

《2月の献立よ！》

3日(木)・・・節分献立

節分は「季節の分かれ目」を意味しており、ももとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を指していましたが、今では立春の前日だけを節分と呼んでいます。給食では、「豆まき」や「ヤイカガシ」の習慣にちなんで、「いわしのひつまぶし風」と「五目豆」を作ります。

4日(金)・・・立春献立

冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられていたそうです。給食では、春を告げる魚といわれる鱈を使って「西京焼き」を作ります。

8日(火)・・・針供養献立

針供養は、使い込んで古くなった針をねぎらう意味で豆腐やこんにやくに刺し、針を供養する行事です。今では針を日常的に使うことが減ってきていますが、生き物ではないモノを供養する、というモノを大切にしてきた日本人ならではの行事です。給食では、「高野豆腐のから揚げ」と「鶏肉とこんにやくのみそ煮」を作ります。

10日(木)・・・初午献立

2月最初の午の日を「初午」といい、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷とは、もともと「いねなり(＝稲生り、稲成り)」からきた言葉で、いなり農耕の神様のことです。初午には、神様のつかいであるキツネの好物の(とされていた)油揚げやいなりずしをお供えし、五穀豊穡、商売繁盛、家内安全を祈ります。給食では、油揚げを使って「きつねごはん」を作ります。

14日(月)・・・世界の料理

今回はベルギーの料理です。「ワートルゾーイ(クリームシチュー)」と「リエージェ風サラダ」を作ります。

18日(金)・・・食育の日

毎月19日は『食育の日』です。今月は青森県の郷土料理である「せんべい汁」や、青森県産のいかに使って「かりんと揚げ」を作ります。

減塩を意識していますか？

食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」
(20歳以上の食塩摂取量の平均値10.1g、男性10.9g、女性9.3g)

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

