

食育だより 2月



暦の上では春を迎えますが、時折、厳しい寒さの日があります。特に3年生は、進路が決まる大事な時期でもあります。バランスのとれた食事を取り、できるだけ睡眠をとるように心がけましょう。

さて、現在の学級で給食を食べるのもあとわずかです。学級全員で給食の準備や後片付けを協力して進め、充実した給食時間をおくりましょう。

年中行事に 欠かせない 大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。2025年の節分は2月2日です。



なぜ、節分に豆をまくの？

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼

を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



大豆からできるもの



防ごう！未来の生活習慣病

欠食や食べ過ぎなどの乱れた食生活、運動不足、夜型の生活、ストレスの多い生活などを長く続けていると、肥満や高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が起こりやすくなります。子どもの頃の習慣は、大人になってからも続くことが多いので、今のうちからバランスのよい食事を取り、適度な運動を心がけ、しっかりと睡眠をとるようにしましょう。



脂質・糖分・塩分のとり過ぎに注意をしよう

脂質 → 揚げ物の食べ過ぎには注意をしましょう。また、ドレッシングやマヨネーズも脂質をたっぷり含んでいますので、注意をしながら、使用するようにしましょう。

糖質 → お菓子や清涼飲料水は、砂糖をたくさん含んでいる製品が多いです。量を決めて、食べ過ぎや飲み過ぎには注意をしましょう。

塩分 → できるだけ薄味の食事をするように心がけましょう。また、スナック菓子などは量を決める、麺類の汁は残すようにして、塩分のとり過ぎに注意をしましょう。

冬の牛乳は味が濃い!?



夏…乳脂肪分が少ない
ざっぱりとした味



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。

参考書籍：学校給食、給食・食育大百科

1月の主な産地等	牛乳	東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、福島、北海道	白菜	茨城	しめじ	長野	えのき	長野					
ねぎ	練馬区 茨城	小松菜	東京	キャバツ	愛知	万能ねぎ	宮崎	たまねぎ	北海道	ごぼう	青森	みかん	熊本 静岡
にんにく	青森	にら	群馬	もやし	栃木	ピーマン	高知	にんじん	千葉	さといも	愛媛	豚肉	茨城
しょうが	高知	チンゲンサイ	茨城	大根	千葉	コーン	北海道	きゅうり	高知	じゃがいも	北海道	鶏肉	宮崎