

食育だより 2月



令和6年1月31日
練馬区立豊玉第二中学校

2月4日の立春を過ぎると、暦の上では春を迎えます。しかし、実際には寒さも厳しく、体調を崩す人が増えないか心配です。3年生にとっては受験シーズンであるため、体調管理ががとても大切になってきます。いつも以上に規則正しい生活と栄養バランスのよい食生活を心がけ、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調を整え、元気に過ごしましょう。

節分と大豆のおはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、元々は立春、立夏、立秋、立冬の前日を指していましたが、江戸時代以降は「立春」の前日だけを指すことが多くなりました。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おり、その前日の節分は大みそかのような位置づけで特に大切にされてきました。

畑の肉 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
- カルシウム・マグネシウム……………丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……………疲労回復効果
- 食物繊維……………便秘予防



- 大豆イソフラボン……………骨粗しょう症予防
- サボニン……………抗酸化作用
- オリゴ糖……………便秘予防
- レシチン……………動脈硬化予防



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!

もうすぐ試験! 食事面からできる対策

3年生はいよいよ受験に向けてラストスパートに入ります。試験で実力が発揮できるように、食事面からのアドバイスをします。

- ① **朝食は必ず食べよう!** ……脳がエネルギー不足にならないよう、朝ごはんをしっかりと食べましょう!
- ② **1日3食で生活リズムを整えよう!** ……3食規則正しくとり、夜型の人は早めに朝型にもどしましょう。
- ③ **ビタミンCを積極的にとろう!** ……ストレスや風邪・ウイルスに負けないように、ビタミンCの多い野菜や果物をとしましょう。



1月使用食材の主な産地

◇◇野菜や果物等生鮮食品は国産を使用しています◇◇

米：岩手県(ひとめぼれ)	葉付き大根：東京都練馬区	長ねぎ：東京都練馬区	小松菜：東京都練馬区、埼玉県		
胚芽精米：北海道(なつぽし)	大根：神奈川県	じゃがいも：長崎県	ピーマン：高知県	りんご：青森県	
卵：栃木県	マアジ：長崎県	白菜：茨城県	にんじん：千葉県	れんこん：茨城県	みかん：和歌山県
鶏肉：宮崎県	しらす干し：高知県	せり：茨城県	玉ねぎ：北海道	かぼちゃ：鹿児島県	いちご：宮崎県
豚肉：茨城県	メヒカリ：愛知県	生姜：高知県	ごぼう：青森県	さつまいも：茨城県	ぼんかん：愛媛県