

2月食育だより

おいしい〜♡



味わって食べていますか？

好きな味・苦手な味は人それぞれですが、その基本となるのは「5つの基本味」といわれるものです。その基本味の組み合わせによって、いろいろな味を感じます。食べ物を口に入れたら、どんな味がするか、よく味わってみましょう。舌で感じる味だけでなく、見た目やにおい、かんだときの音、口に入れたときの感覚（温度やかたさなど）も意識してみるといいですね。

5つの基本味とは…

甘味 (あまみ・かんみ) 砂糖 	塩味 (しおあじ・えんみ・しおみ) 塩 	酸味 (さんみ) レモン 梅干し 	苦味 (にがみ) ゴーヤ コーヒー 	うま味 (うまみ) だし
----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------



2月4日は立春、暦の上ではこの日から春がスタートするとされています。そして2月4日の立春から立夏の前の日までの期間を一般的に春とよんでいます。そうは言っても戸外はまだまだ寒さの厳しい日が続きます。

朝、布団やベッドから出るのが辛いという人も多いと思います。そんな時こそまずは、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

朝ごはんをしっかりと食べると寝ている間に下がっていた体温が上がり、体がポカポカしてきます。体が温まると1日を元気に活動する準備が整います。ごはんは、脳のエネルギーとなり勉強に集中できたり、腸を刺激して便秘を防いだりしてくれます。

毎日の規則正しい食事から



★1月24日～1月30日は全国学校給食週間でした★

石神井南中学校でも学校給食についてより理解を深めていただこうと、東京都産の食材を使った料理や全国の郷土料理を献立に取り入れました。1月28日は練馬産大根で漬け込んだ「たくあん」でキムタクごはんでした。



★地産物を給食に★

みなさんは「地産地消」という言葉を耳にしたことはありますか？「地産地消」とは地域で生産したものをその地域で消費するという意味をもつ言葉です。「地産地消」は安心・安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。石神井南中学校の給食は、食材の一部に練馬区の農家で作られた地場産の野菜を使っています。それぞれの野菜には区内で収穫できる時期があり、全て区内産というわけにはいきませんが、収穫できる時期には積極的に取り入れています。

★地場産物のよさ★

- ◎とれたての旬の野菜が新鮮な状態で入手できます。
- ◎鮮度が良いのでビタミンなどの減少が少なく栄養がたくさん含まれます。

季節の食べ物

大豆

節分の豆まきに使うのは「大豆」です。大豆は和食に欠かせない食材で、昔から、さまざまな形に加工されて食べられてきました。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなど、栄養豊富で「畑の肉」ともいわれています。

ほかにはどんな食べ物があるかな？



大豆から作られる食品

豆乳 	おから 	きな粉
豆腐 	ゆば 	納豆
しょうゆ 	みそ 	大豆油

