

# 給食だより

早寝早起き朝ごはん

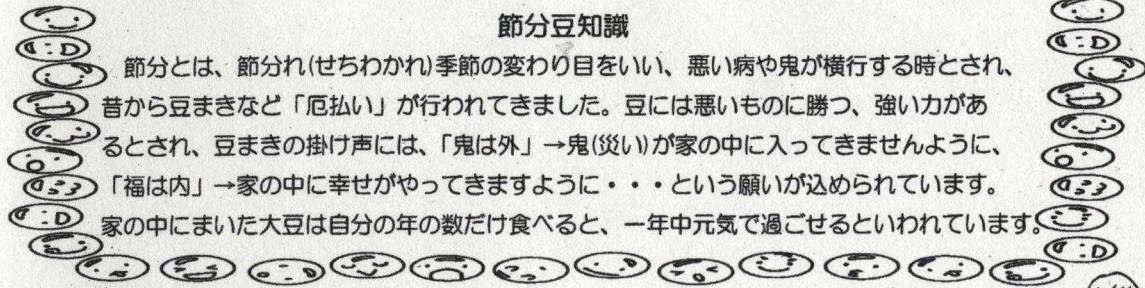
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

栄養士 千葉祐美子



2月3日は節分です。節分が終わると立春(りっしゅん)を迎え、暦の上では春がやってきますが、実際にはまだまだ寒さの厳しい日が続きます。朝なかなか布団から出られないという人も多いのではないでしょうか?そんな時こそ朝ご飯!朝ご飯を食べると体が温まり、寒さに負けない1日をスタートできます。また、体温を上げることで風邪ウィルスなどへの抵抗力も高まります。3年生は受験勉強の追い込み時期ですね。100%の実力を発揮できるように、しっかり栄養をとって、体調管理に努めましょう。

## 節分豆知識



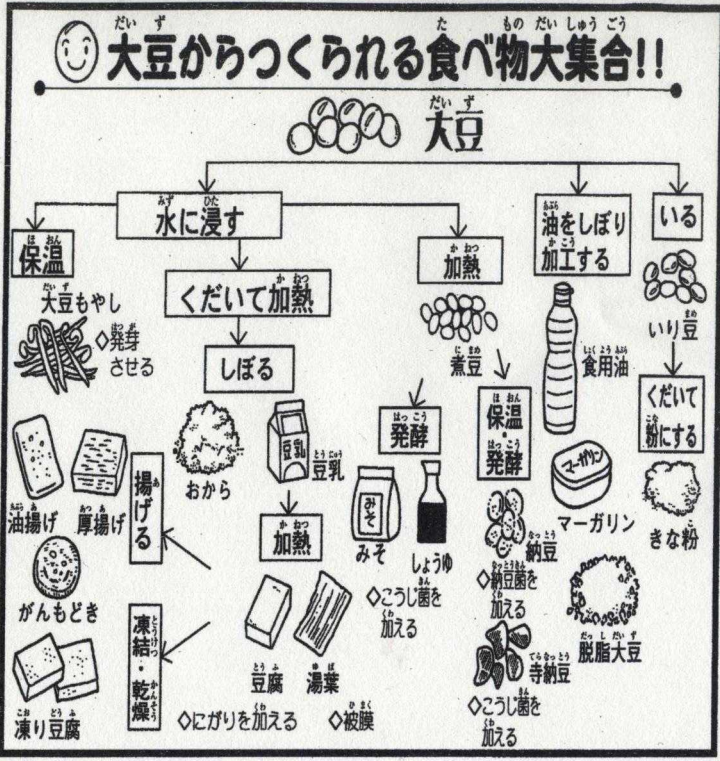
節分とは、節分れ(せちわかれ)季節の変わり目をいい、悪い病や鬼が横行する時とされ、昔から豆まきなど「厄払い」が行われてきました。豆には悪いものに勝つ、強い力があるとされ、豆まきの掛け声には、「鬼は外」→鬼(災い)が家の中に入ってきませんように、「福は内」→家の中に幸せがやってきますように・・・という願いが込められています。家の中にまいた大豆は自分の年の数だけ食べると、一年中元気で過ごせるといわれています。

### かせ予防に たんぱく質+ビタミン

体の組織をつくるたんぱく質と、体の調子をととのえるビタミン類はかせ予防に効果的な組み合わせです。相互によい働きをするため、免疫機能もアップします。

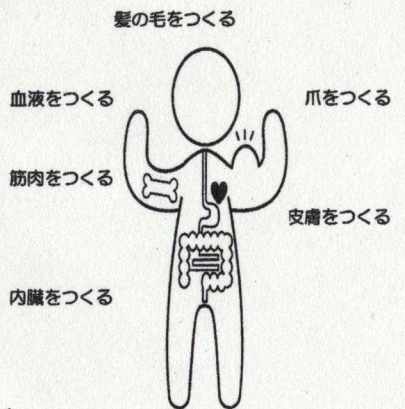
### 大豆

大豆は体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンも多く含んでいます。主食である米(精白米)にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。そのため、和食の基本であるごはんとみそ汁の組み合わせは理にかなっているのです。



## たんぱく質=もっとも大切なもの?

たんぱく質は英語で「protein」(プロテイン)といい、ギリシャ語のプロティオス=一番大切な物、第一人者という意味から由来しています。その名の通り体に重要な栄養素で、人間の体内で水分の次に多い成分です。筋肉や血液、臓器など、体の大切な組織をつくるほか、病気やけがに対する免疫機能を高める働きもあります。不足してしまうと筋力や体力が衰え、風邪や病気にかかりやすくなってしまいますので注意が必要です。体が大きくなる成長期には特に欠かせない栄養素なので、丈夫な体づくりのためにもしっかりとるようにしましょう。



## 畑の肉 大豆のパワー!

大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから畑の肉と呼ばれています。脂質やビタミンB1、カルシウム、鉄分なども豊富に含んでいます。大豆からは色々な食べ物・調味料が作られていて、日本の食卓に欠かせない食品です。



## 今月の献立より

- 3・4日は節分メニューです。3日・・・いわしにカレー衣をまぶして揚げた風味揚げと、日本各地に伝わる冬の伝統料理、呉(ご)汁を作ります。大豆をペースト状にすりつぶし、みそ汁に加えた、栄養満点で体の温まる料理です。
  - 4日・・・黄・青の2色の大豆を使って豆まめおこわを作ります。
  - 21日・・・3年生受験応援メニューで、ソースかつ(勝つ)丼を作ります。ザラメやウスターソースを合わせて、ソースも手作りします。
  - 27日・・・旬を迎える菜の花を取り入れました。炒り卵の黄色を花に見立て、葉の緑色が鮮やかな混ぜご飯です。
- 今月の果物は、りんご・いちご・みかん・いよかんの予定です。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g (%)	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	821	30.9	25.6 <sup>(28%)</sup>	356	3.0	276	0.5	0.6	30	5.4	3.8
摂取基準	820	30	摂取12種 - 全体の25~30%	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0