



2月 給食だより

大子町立学校給食センター
令和6年1月



少しずつ日が長くなり、季節が動いていることを感じます。暦の上ではもう春ですが、2月は一年の中で一番寒さの厳しい月です。まだまだ、かぜやインフルエンザの注意が必要です。外から帰った時や食事の前には、必ず手洗い・うがいを忘れずに、かぜなどをよせ付けないようにして、バランスのよい食事を心がけ元気に春を迎えましょう。

2月3日は 節分 です

節分とは、もとは季節の変わり目を表し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日を指していました。今では立春の前日(2月3日)を節分とっています。この日は、「鬼は外、福は内」といながら「豆まき」をして、鬼(邪気)を追い払い、福を呼び込む行事が行われます。

イワシの頭と ひいらぎ



ひいらぎの枝に焼いたイワシの頭を刺したものを、戸口に飾る風習もあります。これは、ひいらぎのトゲで鬼の目を刺し、焼いたイワシの臭いで鬼を近づけないようにした魔よけの風習です。

豆まき



節分にいった大豆をまくのは、大豆には厄除けの力があると考えられ、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためだといわれています。豆まきの後、年の数だけ食べて1年の健康を祈ります。



豆を食べよう!



豆まきに使われる大豆。大豆は「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質が豊富です。小さい粒の中には体を元気にしてくれるパワーをたくさんもっています。ビタミンB群や鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も多く含んでおり、積極的にとりたい食品です。

たんぱく質

肉や魚に負けない良質のたんぱく質を含む。特に米と組み合わせると必須アミノ酸のバランスがよくなる。

カルシウム・鉄

丈夫な骨や歯・血液をつくる。

レシチン

リン脂質の1つ。細胞膜などの生体膜や脳、神経組織の構成成分として重要。

食物繊維

- ・腸の働きを刺激し、便秘や腸の病気の予防に役立つ。
- ・コレステロールの吸収を妨げ、高脂血症の予防に役立つ。
- ・血糖の上昇を抑える効果があり、糖尿病の予防に役立つ。
- ・腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整え、免疫力のアップにも効果がある。

ビタミンB1

糖質(炭水化物)がエネルギーに変わる時に必要なビタミン。脳や神経の働きを正常に保つ。
*納豆になると「成長のビタミン」と呼ばれるビタミンB2や、骨の健康によいビタミンKも多く含む。

大豆の七変化!

いろいろな食品に変身!

大豆は、いろいろな工夫でさまざまな食べ物に変化します。健康でマメに暮らすためにも、大豆や大豆製品をもっと食卓に取り入れましょう。

大豆を食べよう



いろいろなものにへんしんするてござる!

- その一 畑で育てるの術: えだまめ・大豆
- その二 くらいところで育つ術: もやし
- その三 火でいるの術: いり豆きな粉
- その四 そのまましぼるの術: 大豆油
- その五 コトコト煮るの術: 煮豆
- その六 煮て、しぼって、固めるの術: とうふ
- その七 はっこうの術: みそ、しょうゆ、なっとう

あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便(うんち)となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる 	よく体を動かす 	水分を十分にとる 	便意を我慢しない
-----------------------------	--------------------	---------------------	---------------------

腸の健康に役立つ食べ物

食物繊維の多い食品 <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	発酵食品 <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>
---	---

腸内環境を整える強い味方！

発酵パワー

発酵食品

「発酵」とは、乳酸菌、こうじ菌など人間のからだにとってよい働きをする善玉菌が、食べ物のなかでたくさん増えて食材にもよい影響を及ぼしている状態です。同じ菌でも、人間の体に害をなす悪玉菌が増えすぎると「腐敗」となり食べられなくなります。そして微生物の働きによって、人間にとって、良い効果をもつ食品に生まれ変わったものが発酵食品なのです。日本人は昔からこの発酵の力を上手に利用して、さまざまな伝統食品を作り上げてきました。また世界にもさまざまな発酵食品があります。発酵食品は免疫力を高める効果もあるといわれています。この季節は特に積極的にとりましょう。



みそ

こうじ菌によって作られる。大豆の栄養分が効率よく消化・吸収される。血圧を下げる効果もある。



納豆

納豆菌によって作られたナットウキナーゼが血管の詰まり(血栓)を溶かす。カタラーゼは活性酸素を分解する抗酸化作用も大きい。



漬物

(ぬか漬け、キムチなど)

乳酸菌が多く含まれている。白菜ではビタミンBやビタミンC、βカロテンが発酵前よりもぐっと増加する。

だいにごをたべよう ~ 大子町産食材の紹介 いもがら



里芋の茎を干して乾燥させたものだよ。



いもがらは戦国時代から現代までの間、たくさんの人たちの健康を支えてきた伝統ある食材です。大子町では汁物に入れたり、炒め物にして食べられています。いもがらは日持ちが良いため、戦国時代には非常食としても利用されていました。

「干しずいき」とも呼ばれ、大子町の特産物であるいもがら。シャキシャキとした食感を味わいましょう。

使用献立 6日 「いもがらのきんぴら」