

給食だより

津市立南が丘小学校
きゅうしょくだより 2月号

まだまだ寒い日々が続いていますが、暦の上ではもう春です。寒さで、家にこもりがちですが、外に出て自然の中に少しずつあらわれてくる、春の気配を探して歩いてみるのも楽しいですよ。



「畑の肉」と呼ばれている大豆を食べよう

大豆には良質のたんぱく質が、牛肉や豚肉にも負けないくらい多く含まれています。このことから、「畑の肉」ともいわれています。さらに、ビタミンB₁などのビタミン類、カルシウムなどの無機質、脂質や食物繊維なども豊富です。また、抗酸化作用を持つサポニンや、細胞の膜のもとをつくり不要なものを体の外に出すのを助けるレシチンなどの機能性成分が含まれています。



大豆はさまざまな食品に変身します

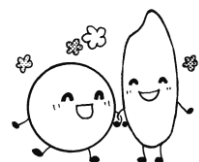
大豆は煮る、いる、砕く、しぼる、発酵させるなど、さまざまな加工をして食べられてきました。大豆の代表的な加工食品には豆乳や豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、いり大豆やきな粉、油などがあります。変身上手な大豆をいろいろな食品で食べましょう。



豆と米は相性○

日本人の主食である米のたんぱく質にはリジンというアミノ酸が不足しています。一方で、大豆のたんぱく質にはそのリジンが多く含まれるので、大豆と米を一緒に食べることで、足りない部分を補い合ってくれます。

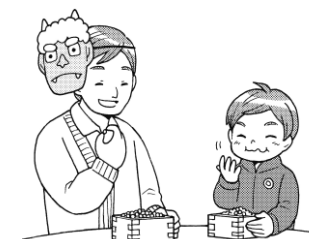
昔から食べられてきたごはん
とみそ汁の組み合わせは、相性のよい食べ方だったのです。



2月3日 節分（豆まき）

もともと節分とは季節のかわる節目として立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことをいいます。しかし、今では、立春の前の日のみを節分というようになっています。

節分は、「鬼は外」「福は内」と掛け声をかけながら豆をまくことで、鬼に見立てた病気などの災いを追いはらい、福を呼び込む行事です。ほかにも鬼を追いはらうおまじないとして、ひいらぎの枝に、焼いたいわしの頭を刺したものを門口や家の軒下に飾ります。



食生活と生活習慣を みなおしてみよう！

生活習慣病にならないために、まずは日頃の食生活と生活習慣を見直してみましょう。食生活では、1日3回の食事を規則正しくとることが大切です。また、間食でエネルギー量の高いものを取りすぎないこと、そして夜遅い時間の間食は避けるようにしましょう。よくかんで食べると食べすぎを防ぐことができます。

また、運動を習慣的に行うように心がけることが大切です。

栄養バランスよく食べよう

成長期は、エネルギーやたんぱく質、カルシウムなどを十分にとる必要があります。毎日の食事は栄養バランスよく食べるようにしましょう。



食品の表示を見て選びましょう

加工食品には原材料名や期限、保存方法のほか、特定のアレルギー物質の表示や栄養成分表示など、多くの情報が書かれています。ほかにも、JASマークや特定保健用食品マーク、国際フェアトレード認証ラベルなど、それぞれの基準に合格したり許可を得たりして表示されるものもあります。食品を選ぶ時は表示をしっかりと見て選ぶようにしましょう。

