

食育だより

令和6年 2月号



(毎月19日は食育の日)



横瀬町学校給食調理場

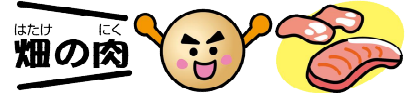
節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<h3>イワシ</h3> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<h3>大豆</h3> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<h3>恵方巻き</h3> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年東北東)を向いて食べるといもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<h3>そば</h3> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<h3>こんにやく</h3> <p>体の中にとまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p>	



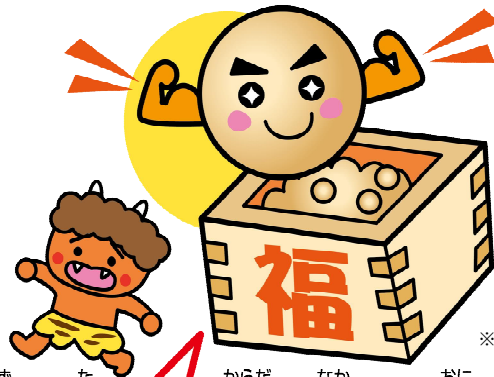
大豆のよさを見直そう!



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「燻の肉」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大切な食べ物です。



- 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
- オリゴ糖……便秘予防
- サポニン……抗酸化作用※
- レシチン……動脈硬化予防※

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

えいようほうふ だいす た からだ なか おに びょうき お だ

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!

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

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

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

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

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



給食レシピ紹介



先日、新メニュー「のり塩唐揚げ」を出したら、好評でした！お試しあれ♪

のり塩唐揚げ



材料と分量（小学生4人分）

鶏むね肉切り身	200g
（一口大に切る又は唐揚げ用肉使用）	
酒	5g
青のり	0.8g
砂糖	0.8g
塩	1.2g
おろしにんにく	1g
ごま油	1g
片栗粉	適宜
油（揚げ油）	適宜

作り方

- 鶏肉に下味を付けておく。
ボウル又はビニール袋に肉と調味料（酒・青のり・砂糖・塩・おろしにんにく・ごま油）を入れ揉み込んでおく。
- 鍋に油を入れ熱しておく。160～165℃。
- 下味をつけた①の肉に、片栗粉を付ける。
- 油が温まったら、片栗粉を付けた④の肉を揚げる。
（揚げ時間は4～5分ですが、各家庭により違いがありますので、割ってみるなどして中まで火が通っているか確認してください。）
- 盛り付けてできあがり。
* お好みで片栗粉の中にも青のりを混ぜ込むと風味がupし美味しくできあがります。

※知りたい給食レシピありましたら、お子様を通し教えてください。