

しょくいく 食育だより 2月号

～お子さんと一しょにご覧ください～



暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか。そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。

残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして、楽しみながら春を待ちましょう。

せつぶん だいず 節分と大豆



今年の節分は2月3日です。節分は季節の変わり目に災いを追い払う行事です。節分はもともと、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、それぞれの季節のかわる節目をさしましたが、次第に立春の前日の日だけを行うようになりました。

節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼（病気や辛いなど）を追い払うという意味があります。

節分の恵方巻を食べる習慣が定着してきました。恵方巻には「福やご縁を巻き込む」といった意味が込められています。恵方を向いて願いごとを思い浮かべながら、無言で1本まるごと食べると、願いが叶うそうです。今年の恵方は南南東です。

はつうま 初午としもつかれ

初午の2月の最初の午の日をいい、稲荷を祭る稲荷祭りです。その年の豊作を願ったものです。今年1日です。栃木県では「しもつかれ」を食べる風習があります。しもつかれは、大根・人参・大豆・油揚げ・鮭の頭・酒かすなどの材料を煮込んだ栄養満点の料理です。給食では鮭の身を使い、酒かすも少量にして、食べやすく作っています。



だいず まな 大豆について学ぼう



「大豆」は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質の多い食品。そのほかにもカルシウム、ビタミンB1、食物繊維、イソフラボン、サポニンが豊富です。大豆は小さな粒に栄養素がぎっしり詰まったパワフルカプセルです。大豆は毎日100gを目標に食べましょう。例えば、お豆腐なら半分、納豆なら1パックにプラスして油揚げのみそ汁1杯程度です。大豆の加工品を食べるのも良いでしょう。

しょくもつせんい 食物繊維をとりましょう



食物繊維は、腸の働きを活発にして便のかさを増やすため、便秘予防に役立ちます。

そのほか、血糖値の上昇をおだやかにしたり、コレステロールの吸収をさまたげたりする働きもあります。食物繊維を多く含む食品には、野菜やきのこ、いも、豆、海そう、果物などがありますので、さまざまな食品を組み合わせるとりましょう。

ちょっと待って！ それは給食マナー

次のようなことはマナー違反なので、やめましょう



食事中にふさわしくないことを話す



食事中に勝手に席を立つ



ふざけながら食べる



早食い競争をする



食器の音を立てる



口に食べ物が入ったまま話す

かふんしょうたいさく しょくせいかつ みなお 花粉症対策！ 食生活を見直そう

スギやヒノキの花粉が飛び、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状がでる季節になりました。

花粉症対策には、生活習慣の見直しが大切です。

鼻の粘膜を刺激する激辛食品などの刺激食品をさげ、インスタント食品などは控えて、栄養バランスのよい食事にししましょう。

