

給食だより 2月

令和2年2月 学校

2月の目標
健康な食生活に
ついて考えよう

私たちは食べることによって、体をつくり、活動するためのエネルギーを得ています。健康な体づくりのためには栄養バランスを考えて、いろいろな食品を食べることが大切です。

食生活の乱れは様々な病気を引き起こす原因になります。バランスの良い食生活と適度な運動、規則正しい生活を心がけましょう。

自分の食事バランスをチェックしてみよう！

健康な体は、毎日の食事がつくりまします。1つですべての栄養がとれる食べ物はないため、少しずつでもたくさんの種類の食品をとることが大切です。

主食（米・パン・めんなど）、主菜（魚介・肉・卵・大豆・大豆製品など）、副菜（野菜・果物など）に汁物や飲み物を加えると、非常にバランスのよい食事に なります。

特に朝ごはんは、『主食だけ』（パンだけ・ふりかけご飯だけ）になっていませんか？ 主食だけだとバランスが偏ってしまうため、簡単なものでもよいので、卵や野菜料理などの主菜や副菜も一緒に取るようにしましょう。



- ◆主食→ごはんやパンなど、主にエネルギーになります。
- ◆汁物（飲み物）→足りない栄養素や水分を補います。
- ◆主菜→おかずの中心で、主に体をつくるもとになります。
- ◆副菜→足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます。

牛乳の栄養と大切さ

みなさんは、給食にでる牛乳を残さず飲んでいますか？ 牛乳に含まれている代表的な栄養素といえば、カルシウムです。

カルシウムは、強い骨や歯をつくるはたらきがあるので、成長期のみなさんにはとても大切な栄養素です。様々な食品に含まれていますが、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品は、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高いうえに、1回の摂取量も多いので、効率よくカルシウムがとれます。

体内でのカルシウムの利用効率を高めるにはビタミンDが必要です。食事でする以外に、日光を浴びることによって体内でつくられます。まだ寒い日が続きますが、外で元気に遊ぶことも大切です。

2月3日は **節分** です

2月3日は節分です。実は、節分とは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」という季節の変わり目の前日を指します。年に4回ある節分のうち、1年の始まりである立春（昔の暦でいうお正月）を迎える前に清め、新年を迎える儀式として節分の行事を行うようになりました。

節分に行く豆まきは、「追儼（ついな）」という鬼を払う儀式が由来といわれています。昔は、人に降りかかる災いや病気、怪我や自然災害は鬼のしわざとされていたので、邪を払い、幸せを呼び込むという願いを込めた「鬼は外、福は内」というかけ声とともに豆がまかれました。

今から1300年以上前の慶雲3年（706年）、天武天皇がいたころに日本で最初の豆まきが宮中で行われたという記録があります。

また、炒った大豆を食べるなどの風習も現在まで続いています。無病息災を祈り「さらに1年、福が続くように」との願いをこめて、年齢に1つ足した数の豆を食べます。

ぜひ、今年の節分は、昔から続く節分の風習を、お家でもやってみてください。

大豆は、たんぱく質の他にも、貧血予防の鉄や、食物繊維、カルシウムやビタミンB1が含まれており、栄養価が高い食品の一つです。



今月のお魚レシピ

いわしのかば焼き

材料（一人分）

いわし	30g
片栗粉	適量
サラダ油	3g
しょうゆ	2g
砂糖	1g
本みりん	1g
料理酒	1g
生姜	0.8g

〇作り方

- ① 生姜をすりおろす。
- ② ①と調味料と水（しょうゆと同量）を加えて加熱し、タレを作る。
- ③ 油を熱し、片栗粉をまぶしたいわしを揚げる。
- ④ 揚げたいわしにタレをかけたら、できあがり♪



<一言メモ>

いわしには、血液をサラサラにしてくれるDHA（ディーエイチイー）やIPA（アイピーイー）という脂肪酸がたくさん含まれています。

2月3日の節分では、「いわしの頭」と「ひいらぎ」という木の枝を玄関に飾ったりします。これは、いわしの匂いやひいらぎのトゲで悪いことをする鬼を退治し、これからも病気にかからず、作物がたくさん収穫できるようにと願う意味があります。