

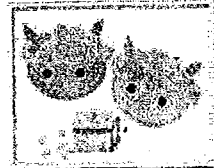
2月の給食だより



2月3日は節分、そして4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪がはやる時期です、風邪に負けないように毎日の食生活を大切に、好き・嫌いせず丈夫な体をつくりましょう。

<2月3日は節分です>

立春の前日に行われる「節分」は、古代の中国にあった病気と災厄をのがれるための儀式という行事がかたちを変えたものです。日本へは飛鳥時代に入ってきたといわれていますが、現在でも「福は内、鬼は外」と叫んで豆をまく行事は、春を迎える重要な節目になっています。



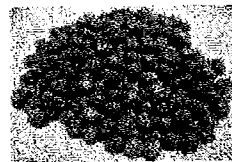
<大豆の栄養パワー>

○体によい成分がいっぱい

大豆には、たんぱく質、炭水化物（糖質）、脂質という3大栄養素や食物繊維、ビタミンB1、B2などの栄養素が豊富に含まれています。そのほかにも、生活習慣病を予防する働きのあるサポニンやレシチン、骨粗しょう症の予防効果が期待されるイソフラボンなどの有効成分も含まれています。小さな1粒に大きな健康効果を秘めている豆なのです。

○大豆=畑の肉

昔の日本では肉類を食べることが少なく、交通が発達していなかったため魚介類も手に入りやすい地域もありました。そこで、大豆が「畑の肉」などと呼ばれ、それに代る貴重なたんぱく質源として重宝されていました。



<2月のおすすめ食材>

○こまつな

江戸時代から伝えられる東京の特産品の一つです。青菜でもあくが少なく、洗っただけですぐに調理ができるのが特徴です。栄養価の高い緑黄色野菜で、カルシウムやカロテンなどが豊富に含まれています。



<栄養バランスのよい食事をしていますか？>

健康で元気に過ごすためには、栄養バランスのととのった食事をとることが大切です。

★主食+主菜+副菜が基本★

主食、主菜、副菜の3つがそろっていれば、バランス食の基本はOKです。それに汁物を加えると食事がしやすくなり、2品目の副菜にもなります。なお、主食と主菜は1食に1品、副菜は2品が理想です。また主菜が油っぽかったり、味つけが濃い料理だったら、副菜はさっぱりした料理にしましょう。

<主食例> ごはん、パン、めん類、もち

<主菜例> とりの唐揚げ、ハンバーグ、卵焼き、焼き魚、魚のフライ

<副菜例> ひじきの煮物、青菜のおひたし、サラダ、きんぴらごぼう

<汁物例> みそ汁、野菜スープ

★どうして好きなものだけ食べてはいけないの？

自分が好きなものだけを選ぶと、栄養バランスが偏りがちです。とりの唐揚げとぎょうざ（両方とも主菜）が大好きだからといって、それらを毎日食べ続けると、たんぱく質と脂質ばかり多くとることになります。このような栄養バランスが崩れた食事を取り続けると、肥満や生活習慣病になる可能性があります。自分の好きなものに偏らず、栄養バランスのこともよく考えて食べるようにしましょう。

★外食の時も気をつけよう

メニューをよく見て、主食、主菜、副菜になる食べ物を上手に組み合わせて選んで注文しましょう。セットメニューなどあらかじめ内容が決まっているものは、野菜などの副菜が少ない傾向にあるので気をつけましょう。

★家族みんなで取り組もう

家庭での食事が、いつも主食、主菜、副菜がそろっているかどうかみんなで話し合ってみましょう。また食事作りの手伝いもしましょう。