

2月食育だより

令和5年2月1日(水)
牛島小学校

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。寒さに負けないように、そして健康に過ごすためにも無病息災の思いを込めて、豆まきをしましょう。節分の日には元気な豆まきのかけ声が聞こえるといいですね。



2月3日は
節分です!



豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。

「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。



豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。



種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる



若いさやを食べる



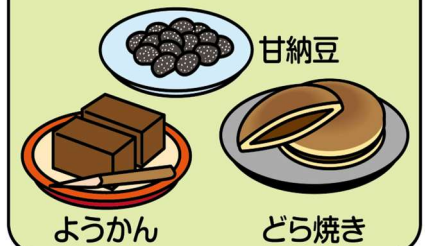
発芽した芽を食べる



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。

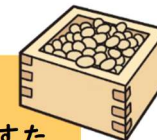


成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

節分豆ちしき

福豆
災いや災害をもたらすため、年の数だけ食べて1年の健康を祈ります。



いわしの頭とひいらぎのとげで、鬼の目を刺し、焼たいわしにおいて鬼を追い払います。

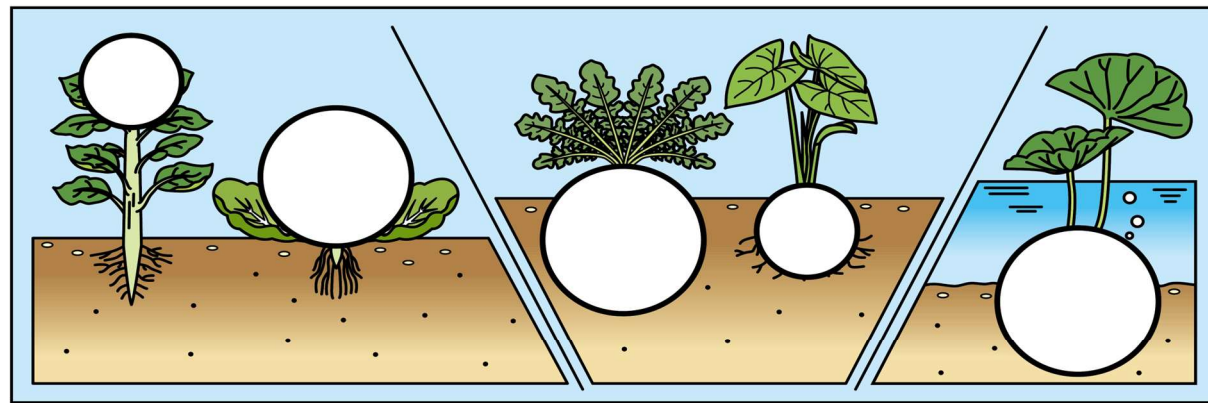
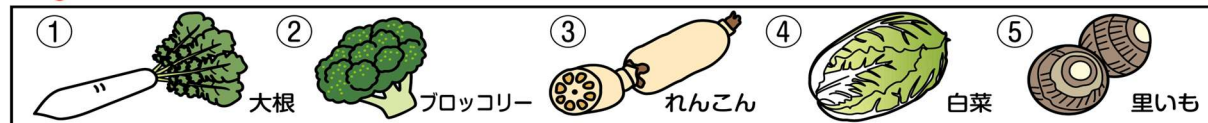


冬野菜がおいしいですね。給食でも毎日、色々な冬野菜を使っています。

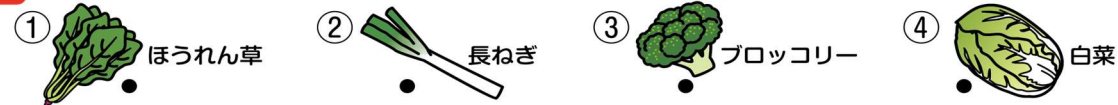
寒さで凍ることがないように、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いこと。食べたときに、冬野菜は甘くておいしいと感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。いいことづくしの冬野菜、煮物や鍋など、体が芯から温まる料理に使って、寒い冬を乗り切りましょう。

冬野菜クイズあれこれ

Q1 下の絵は、冬に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？ 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。



Q2 次の野菜を英語で何と言う？ 線をつないでみよう！



Chinese cabbage

Broccoli

Spinach

Green onion

Q3 次の文章は小松菜についての説明です。間違えている文章はどれでしょう？

① 東京・江戸川区
小松川地域

「小松川」という地名が名前の由来

② 小松菜 白菜

白菜と同じアブラナ科

③ 下ゆでしないで料理に使える

④ 小松菜 ほうれん草

カルシウムはほうれん草の約半分

朝ごはんを食べて、登校していますか？

人間のからだには体内時計と呼ばれるものがあるのを知っていますか？

一日単位で、すいみんや体温、血圧やホルモン分泌などの変化をつかさどっている大切な機能です。

人間が健康に過ごすために欠かすことのできない体内時計は、光と関係があり、太陽がのぼっている間は活動的に、しずんだら休息しなさい…と働きかけています。これを「体内リズム」といいます。「体内リズム」が自分の「生活リズム」とズレてしまうと、からだにとってはとても大きなストレスになります。ズレによってからだのバランスが保てなくなると、しっかり活動することができなくなったり、感情が不安定になったりしてしまうことさえあるのです。

「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくすには、まず朝食をしっかりとることがとても大切です。朝食を食べるためには、夕食の時間も大切です。夕食が遅いと朝ねぼうして時間がない、朝おなかが空いてなくて朝食を食べられないなどの悪いリズムができてしまいます。ですから、体にとって、そして心にとって、快適なリズムを子供のうちにしっかり身体で覚えていくことが大事です。

そのためにも、毎朝しっかり食べる習慣をつけましょう。

早寝・早起き・朝ごはんはとても大切です。



クイズ
こたえ

① = 左の図

② = ほうれん草 - Spinach

③ = ブロッコリー - Broccoli

④ = 白菜 - Chinese cabbage

⑤ = ほうれん草の約半分