



# 給食だより



令和5年  
2月号

毎月19日は食育の日

流山市立おおたかの森小中学校

梅の花のつぼみもふくらみ始め、春の訪れを感じる季節となりました。ですが、まだまだ気温や湿度が低く、ウイルスに感染しやすい気候です。手洗いやうがいを行い、食事からの栄養をしっかりと摂り、健康な体づくりを心がけていただければと思います。



## 腸内環境を整える強い味方!

### はっこうしょくひん 発酵食品



発酵とは「微生物(乳酸菌、麹菌など)の働きによって食物が変化し、人間にとって有益に作用すること」です。反対に、有害な場合は「腐敗」となります。その微生物の働きにより、人間にとって良い効果や効能をもつ食品に生まれ変わったものが「発酵食品」と呼ばれています。

発酵は食物のおいしさや栄養価、保存性を高めるだけでなく、腸内環境の改善や抗酸化作用など、健康に良い効果をもたらします。

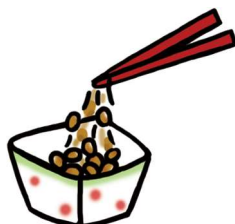
#### ●みそ

麹菌(カビの一種)や酵母菌、乳酸菌のはたらきによって作られる。風味が増し、大豆の栄養分が効率よく消化・吸収される。



#### ●納豆

納豆菌によって作られる。納豆菌が作り出す酵素のナットウキナーゼには血管の詰まり(血栓)を溶かすはたらきがある。大豆の豊富な栄養を毎日手軽にとれる。



#### ●漬物(ぬか漬)

乳酸菌が多く含まれる。米ぬかのビタミンB1も加わり栄養価も高い。ただし、一般に塩がよく利かせてあるので、食べる量には注意しよう。



☆児童・生徒のみなさんもおうちの方と一緒に読んでくださいね。

## 2月3日は「節分」

節分は「季節の変わり目」の立春・立夏・立秋・立冬の前日を指す言葉。江戸時代以降は、特に立春の前日を指す場合が多くなりました。

節分には「鬼は外、福は内」と豆をまいて邪気をはらい、年齢の数の豆を食べ、一年の幸せを祈ります。豆をまくことで病や災いをはらい、更にその豆を食べることで力をいただくと考えられたためです。他にも、柗の小枝の先に鰯の頭を刺して戸口に飾ったり、鰯を焼いて食べたりする地域もあります。



家族の幸せを祈るこの行事をこれからも受け継ぎ、後世に伝えていきたいですね。

## 食材の紹介 ~小豆~

### ●歴史

小豆は縄文遺跡から発見されていたり、奈良時代の書物に書かれていたり、日本では古くから親しまれてきた食材です。小豆で作る「あんこ」はいくつかの種類があり、小豆の形が残った「つぶあん」やきれいに裏ごしした「こしあん」、大粒の小豆を甘く煮て、こしあんに混ぜた「大納言あずき」などがあります。

### ●栄養

炭水化物やたんぱく質、ビタミンB群やミネラルなどを多く含みます。ここで注目するのがビタミンB1。私たちの体は、食事から摂った炭水化物が酵素で分解され、エネルギーが作られます。その酵素の働きを助けるのがビタミンB1。冷え性の改善にも効果が期待できます!

2月15日(水)の給食には、小豆を使った「白玉ぜんざい」が登場します! 給食室の釜で小豆をコトコト煮込んで作るので、おおたかの森小中学校の全員で味わいましょう。

