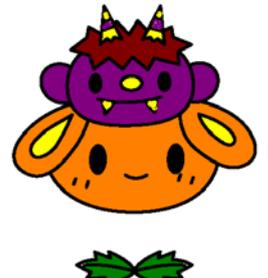


2月 給食だより



節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった「鬼」に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってもらいたいものですね。



大豆パワー

大豆は、『畑の肉』とよばれ、タンパク質、ビタミンB1、食物繊維が多く含まれています。この機会に積極的に大豆、大豆製品をとってみましょう。



大豆からできる食品



豆腐(豆乳、おから) きな粉 みそ しょうゆ 油 納豆
マーガリン 厚揚げ 焼き豆腐 がんもどき 油揚げ 高野豆腐

血や肉を作る



食べ物の消化を助け
ストレスに強くなる

血行をよくする



脳の働きが良くなり
記憶力が高まる



大豆はさまざまな食品に加工され、日々の食生活に利用されています。若い世代における大豆・大豆製品の摂取量が少ない傾向にあります。1日1回は大豆製品を食べるようにしてはいかがでしょうか。大豆を食べて、おいしく楽しい健康作りをしましょう！



大豆を使った加工食品

枝豆・・・大豆が若い(青い)うちに収穫した緑色のものです。おやつや弁当の1品にも最適！



もやし・・・大豆を暗い所で発芽させたものです。チャンプルや和え物にも相性抜群！油と一緒に摂取することによってビタミン吸収もUP。



煮豆・・・大豆を煮込んだ料理です。煮ることによってたんぱく質の吸収率が9割以上に向上します。



納豆・・・蒸して煮た大豆を納豆菌で発酵させたものです。臭いは強烈ですが意外に子供たちも大好きな1品です。



豆腐・・・豆乳(大豆を水に浸け、加熱・粉碎して絞った乳状の液体)を にがりで固めたものです。固め方の違いにより、木綿豆腐、絹豆腐、ゆし豆腐などになります。沖縄料理にはかかせない食材です。



2月3日は 節分です

節分 冬から春になる日

節分は、立春の前日で、冬から春に変わる節目の日です。節分には「福は内、鬼は外」とかけ声をかけながら豆をまきます。



そして1年の健康を願い、いった大豆を年の数だけ食べます。玄関にイワシの頭をひいらぎの枝に刺して飾ったり、「恵方巻き」というのり巻きや焼いたイワシを食べる風習もあります。



「恵方巻き」とは

節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国定期にも知られるようになってきました。

今年の恵方(吉方)は「南南東」です。

恵方巻を食べる時は、黙って食べないと、後利益を得ることが出来ないそうです。丸ごと食べ終わるまで、静かに恵方巻きを全部食べ切ることで後利益がえられるそうですよ！

厨房コラム

2月になり、寒さも厳しくなっています。体調崩していませんか？体が冷えないように体の中から温まる食事を食べて体温の調整をしましょう。鍋料理は、大根などの根菜も入るのでより体が温まるので良いですね。バランスよく食べて免疫力を高めて風邪ウィルスに負けないようにしましょう。

P.S.インフルエンザが流行しています。手洗いうがいをして予防しましょうね！