

# 食育だより-12

梅のつばみの膨らみに、春の訪れを感じるようになってきましたが、まだまだ寒さが厳しい季節でもあります。インフルエンザによる学級閉鎖、学校閉鎖、他府県では、ノロウィルスのニュースも聞こえてきます。体調管理には十分に気をつけましょう。

2月の給食目標は、「健康な食事を考えよう」です。「風邪に負けない!」「しっかり噛んで健康ゲット!」のために好き嫌いをしないで給食を食べてください。2月になって「残菜のない日」がつづいています。昨年の4月に比べて偏食も少なくなってきたためだと思います。

## 健康な食事を考えよう

### かぜに用心

- たんぱく質・・・健康なからだを作り、風邪などの菌に対抗できるように抵抗力をつける働きをしています。
- ビタミンA・・・皮膚やのど、鼻の粘膜を元気にする働きがあり、ウイルスや病原菌の侵入をふせぎます。
- ビタミンC・・・血管や強くしたり、皮膚を健康に保つ働きがあり病気の菌に対する抵抗力を強くします。



くげもの、野菜をたっぷりぶっつけて  
**風邪予防**



### しっかり噛んでたべよう

2月は、日本の行事として「節分」があります。節分には、炒り大豆がかかせません。そこで、大豆を使った献立によって噛むことの大切さや噛むことの必要性を知ってもらえるようにしています。



大豆は、「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質や、脂質が多くふくまれています。体を丈夫にし、病気を防いでくれる食べ物です。

### 大豆にふくまれる栄養



### 大豆をしっかりかむといいことがある?

- たんぱく質・・・からだを作る。
- 鉄・・・貧血をふせぎます。
- カルシウム・・・骨を丈夫にします。
- 食物せんい・・・おなかの調子をととのえて、便秘をふせぎます
- イソフラボン・・・骨粗しょう症をふせぎます。
- サポニン・・・生活習慣病の予防に役立ちます。
- レシチン・・・記憶力向上に役立ちます。

大豆にふくまれているたんぱく質は、虫歯菌(ミュータンス菌)の活動をおさえたり、虫歯菌がふえるのを止める働きがあります。大豆製品のみそ、しょうゆ、納豆、豆腐、がんもどき、油あげなどにも同じたんぱく質がふくまれています。

### 大豆はどうしてよくかまないといけないのかな?

大豆は、食物せんいが多くて、胃の中でどろどろになるのに時間がかかります。よくかんで食べて胃にやさしくしましょう。

学校で大豆を炒って、米と一緒に番茶で炊いた「奈良茶飯」は、奈良のお坊さんがたんぱく質をとるために考えたごはん料理です。かめばかむほど味がでできます。



フライビーンズは、油であげた大豆とちりめんじゃこを甘辛いだしで味つけています。菌を強くするちりめんじゃこのカルシウムと虫歯菌をふやさない大豆の最強メニューです。

## 朝食を考えよう



中学部の日曜参観は、「朝食を学んで、作って、おいしく食べよう」という食育学習をしました。日本ハム株式会社の出前授業です。午前中は、『「食」と「朝ごはん」食べることを楽しもう!』という授業と朝食作りの調理実習。午後は、親子で手作りソーセージ作り体験を行いました。自分たちで作ったソーセージは「おいしかった」というみんなの感想でしたが、とても忙しくてたいへんな1日でした。



一ひとこと この冬は、全国的に大雪で野菜がとても高くなってきていますが、冬野菜を使った具だくさんの汁物は、からだの中からあたたまるので給食のおかずとしては、とても大切です。でも、給食の準備時間が遅れたり、食べに来るのが遅くなるなどあたたかい汁物を食べてもらうことは、なかなかむずかしいです。少しとろみをつけてさめにくくしたり、大きい鍋のまま給食室からランチルームに運ぶなどいろいろな工夫を調理員さんをお願いしています。