

食育Information

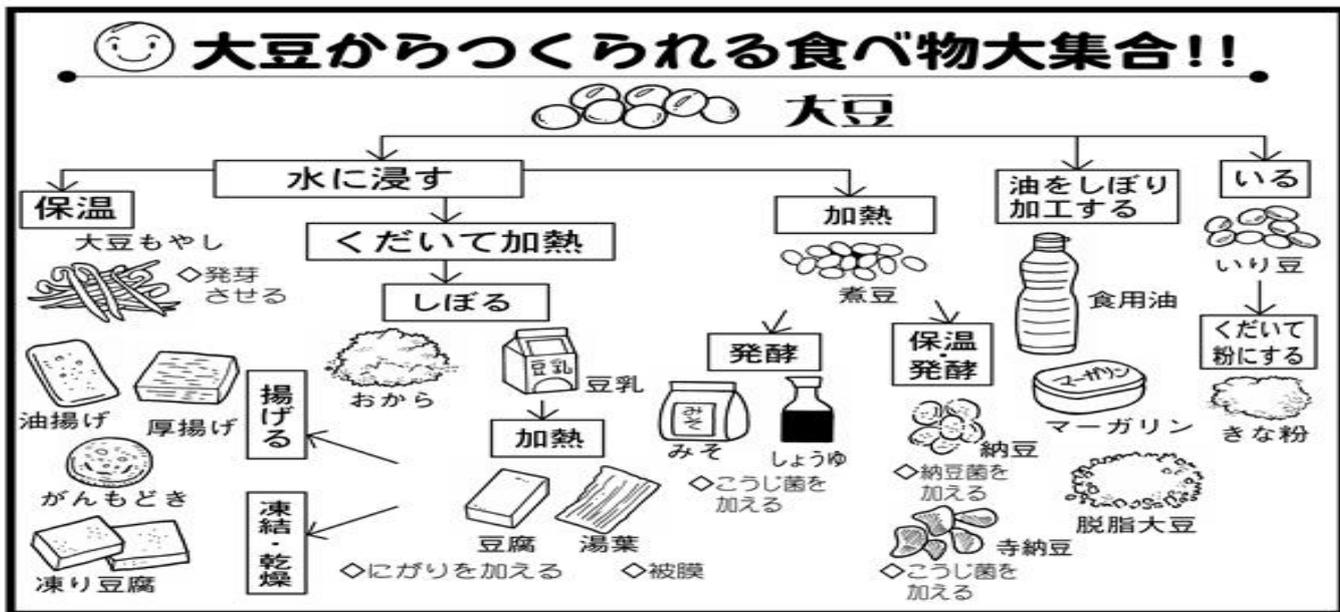
毎月19日
は食育の日



2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。三寒四温という言葉があります。冬に3日間くらい寒い日が続く、その後4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。これが繰り返されると暖かくなり、冬は終わりやがて春が訪れます。寒い冬もあと少し！「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、暖かい春を待ちましょう。

朝ごはん大豆や大豆製品を食べよう・・・「早寝・早起き・朝ごはん」・・・

3日(土)は節分です。節分は立春の前日で、冬から春へと季節の変わる節目の行事です。「鬼は外！」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」を信じて災いをはらう意味があります。今月は「大豆」についてご紹介します。



畑の肉 大豆のパワー

大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから畑の肉と呼ばれています。たんぱく質は100g当たり乾燥で35.3g、ゆでも16gになります。また、三大栄養素である、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンB1、E、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。

日本型食生活を支える ベストカップル

ごはん 大豆

大豆は体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンが多く含んでいます。主食である米(精白米)にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。そのため、和食の基本であるごはんのみそ汁の組み合わせは理にかなっているのです。

消化がよくなり、カルシウム量もアップ! 豆腐

豆腐には、大豆のおいしさと栄養がぎゅっと凝縮されています。そして、大豆に含まれる栄養成分が消化・吸収しやすい状態になっているという特徴があります。冷ややっこや鍋など季節に応じておいしく食べられる豆腐を上手に利用しましょう。

2月の食材・献立について

2月も、埼玉県産の米、小麦粉、みそ(県産大豆と米から作っています)、しょうゆ(県産大豆と麦から作っています)を使います。野菜類は、尾崎農園さん(新座市本多)のにんじんを使う予定です。家庭でも地産地消を進め、埼玉県産、新座市産の農産物をたくさん食べて健康な心と体をつくりましょう。

献立については、3年生のみなさんに「卒業前に食べたい料理アンケート」に協力してもらい、人気料理を献立に取り入れました。

新座市では、おいしく安全な給食を提供するため、できる限り国内で作られた食材を使用するようにしています。さらに児童生徒に対し地元農業や食について興味や関心を持たせるため、地元でとれた農産物を使用しております。