



# 給食だより



暦の上では4日に春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？ そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。

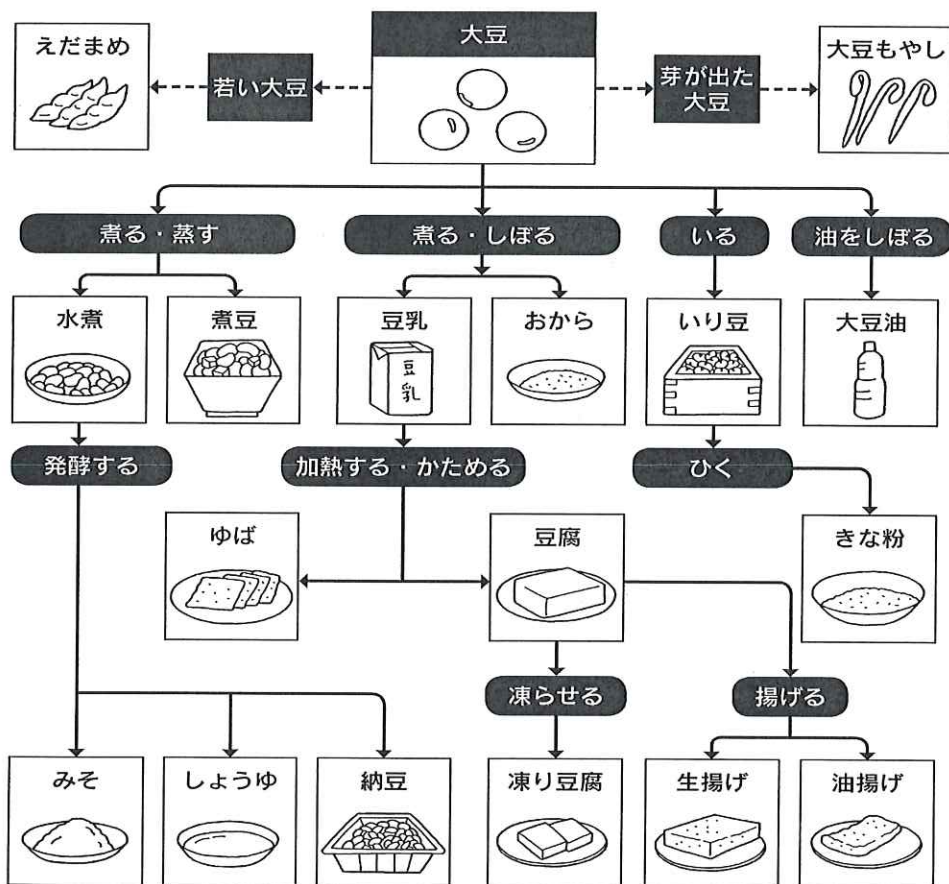
輪島市河井共同調理場

令和5年1月

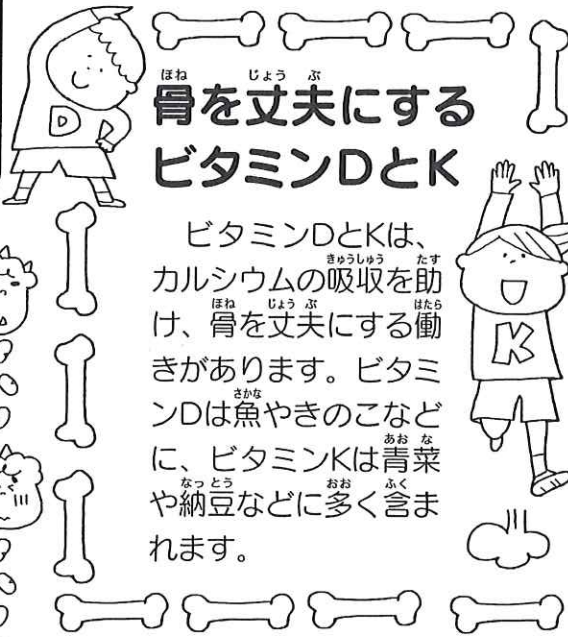
文責 河井小 徳田

## 姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



2月は1週間の残食調査を給食委員が行いますので、がんばりましょう。

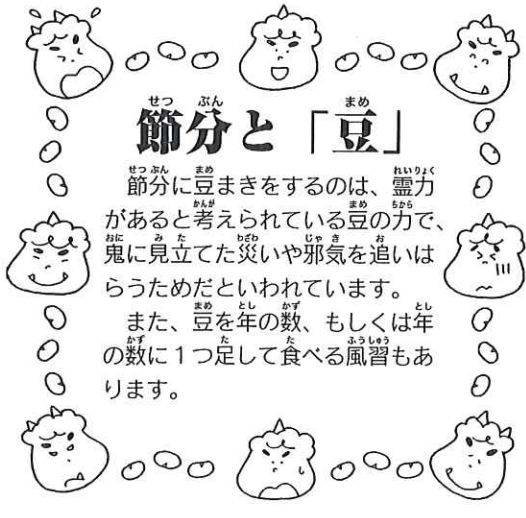


## 骨を丈夫にするビタミンDとK

ビタミンDとKは、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあります。ビタミンDは魚やきのこなどに、ビタミンKは青菜や納豆などに多く含まれます。

## 魚の油の秘密

戻りがつお、まいわし、まさば、さんざけ、さんま、ぶりなどの青背の魚にはIPA (EPA) とDHAという脂肪酸が多く含まれています。この魚の脂肪酸には、高血圧抑制作用、血栓の予防、血中中性脂肪値の低下などの作用があり、生活習慣病予防に有効です。また、DHAは、脳の発達に欠かせない成分です。



## 節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。