



# いただきます2月号



R5. Feb 白山市立鳥越中学校

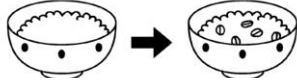
2月3日は節分です。節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。この節分の日には物忌み(不吉な事が起きないように魔除けをし、静かに部屋で無事に過ごすこと)をするという習慣がありました。「鬼は外」と豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。

## 今月は『食物繊維』について

食物繊維は、わたしたちの体の中の消化酵素では消化できない成分のことを言います。食物繊維は現代の食生活では不足しやすい栄養素です。便秘がちな人は特にしっかりと摂るようにしましょう。

食物繊維がアップする方法

精白米をはいが精米に



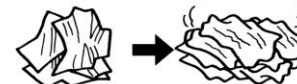
約0.5g(220g)約1.4g

しいたけをほししいたけに



約0.4g (1枚) 約2.1g

野菜は生食より加熱して



約0.5g (1食分) 約2g

きちんと食物繊維を摂るためには、毎食副菜を欠かさずに食べることが大切です。

給食のごはんにも大麦が混ざっていますが、白米の約10%大麦を混ぜることによって、食物繊維が約1g多くなります。

### 食物繊維摂取目標量

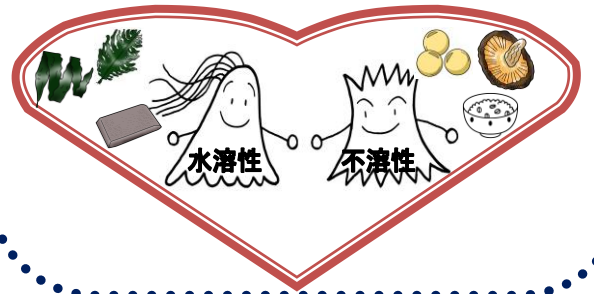
男:19g/日

女:17g/日

## 食物繊維には2種類ある!?

一言で食物繊維といっても、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維に分けられます。

水溶性は水に溶け生活習慣病を防ぎ、不溶性は溶けず、排便を促す働きをします。どちらも大切な働きをしますので、さまざまな食品をバランスよく食べるようにしましょう。



## 2月の給食よい

◇15日…旅する給食



「ベトナム」



ベトナム最大の都市ホーチミンは、1年を通して気温が30℃を超えます。

給食では、バインミーとフォーが登場します。バインミーは、パンに肉などの具、なますを挟んでさっぱり食べられるのが特徴です。ベトナムでは、大定番のファストフードです。

フォーとは米粉と水を練って作る麺で、ベトナムでは人気のある麺料理です。

◇22日…お話給食

「がんばれ給食委員長」

くじ引きで「給食委員長」を引き当ててしまった小学校5年生のゆうなが、食べ残しを減らすために奮闘する、給食委員会のさわやかな挑戦を描いたお話です。

給食ではお話の中の「給食室の安心安全オムライス」「栄養満点野菜スープ」が登場します。



白山市のホームページに、給食レシピがたくさん掲載されました。給食の手作りカレーの作り方や、人気の揚げパンやから揚げ、麻婆豆腐や豆腐カツなど写真付きのレシピです。右のQRコードから検索してね!

