

2月 給食だより

令和3年2月

津幡中学校長 井上 勝文

栄養教諭 小鹿山久美

2月2日は節分です。節分は「季節の変わり目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では、もう春です。節分でまく豆は、「大豆」。大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。また、みそやしょう油、豆腐や油揚げなど、いろいろな調味料や食材に変身して日本の食を支えています。給食でもよく使いますが、家庭でも積極的に大豆や大豆製品を取り入れましょう。



大豆とみそ



日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」…といった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは、豆が大変栄養があるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。とくに大豆は「畑の肉」といわれるほど栄養豊富で、さまざまな形に加工されて、私たちの食生活を支えています。



足りないものを補い合って

「大豆」には、ごはん(米)に少ない必須アミノ酸(体内では合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸)である「リジン」が多く含まれています。ごはんとみそ汁(大豆)の組み合わせは、じつは栄養学的にみてもすばらしい献立なのです。さらに発酵食品のみそは、腸の調子をととのえ、免疫力も高めてくれます。野菜やいもなどをたっぷり入れて具たくさんにすると、一食で栄養バランスがととのいやすくなります。みそ汁を作るときは、だしをきかせて塩分を控えていただきます。



みその種類

大きく分けると「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」の3種類ですが、原料や熟成具合など、地域によってさまざまなみそが作られています。



「手前みそ」とは?

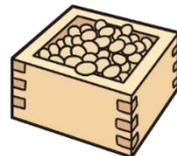
昔は家ごとに自家製のみそを作ることが多く、その味を自慢していました。そこから、自分のことを自分でほめるときに使います。



節分 豆ちしき

福豆

節分に炒った大豆をまくのは、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためだといわれます。豆まきの後、年の数だけ食べて1年の健康を祈ります。



イワシの頭とひいらぎ

ひいらぎのとげで鬼の目を刺し、焼いたイワシのにおいで鬼を追い払います。



学校給食でも、節分豆といわしが出来ます。残さず食べて、1年の健康を願いましょう!



おしらせ

1月に給食委員会の取組で「好きな給食メニュー」「苦手な給食メニュー」の給食アンケートをとりました!各クラスの結果から、好きなメニューと苦手なメニューを2月の献立に取り入れまし。きのこやゴーヤ、あさりなどが苦手という意見が多かったです。苦手なものも、それぞれ大切な栄養があり、体にとって必要な食べ物です。苦手なものも食べられるようになりますといいですね!