



# 2月給食だより



宇美町教育委員会

節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調を崩しがちになっていませんか？3学期も残りわずかとなりました。最終学期を元気で過ごせるように、栄養バランスのよい食事や手洗い、うがいを心がけましょう。



／ 今年の節分は2月3日 ／

今年の恵方は南南東

節分は、「鬼は外、福は内」と豆をまいて、邪気を祓った後に、年齢の数だけ豆を食べて、1年間の幸せを祈ると言われています。これは、米と同じエネルギー源で霊力を持つとされる豆をまくことで、病や災いを祓い、更にその豆を食べることで力をいただけたと考えたからです。また、豆まきに使用される豆は、「福豆」と呼ばれ一般的には炒った大豆などが使われます。大豆は、たんぱく質などを多く含む栄養価の高い食品で、煮豆のほか、豆腐、納豆、味噌、醤油などの原料としても日本の食卓に欠かせません。

毎年のことで何となく知っているつもり「節分」ですが、この機会に色々調べてみることで、より一層「節分」を楽しめるのではないのでしょうか。



## 大豆に含まれる栄養素について知ろう



畑の肉といわれる大豆は、体に必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。また、体内で作ることのできない必須アミノ酸9種類を含め、人間が必要とするアミノ酸20種類すべてを含んでいます。

### 大豆以外にもたくさんの豆があります！

豆は、一般的にマメ科に属する植物の種子で、食用のものは世界に70～80種類あります。日本では、大豆や小豆、えんどう豆、いんげん豆、そら豆、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。

豆には、体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物や、体をつくるもとになる、ビタミンや無機質、食物繊維などの栄養素が含まれています。

また、豆は、長期保存ができて、水で戻して加熱すれば食べられる便利な食材です。豆の水煮の缶詰や、ドライパックなどもあり手軽に使うことができます。いろいろな豆を食べてみましょう。

大豆には、たんぱく質以外にも、アンチエイジング効果で注目されているポリアミン、総コレステロール値を低下させる大豆レシチン、腸内の善玉菌を増殖させるオリゴ糖、抗酸化作用がある大豆サポニンなど、多くの機能性物質を含んでいます。

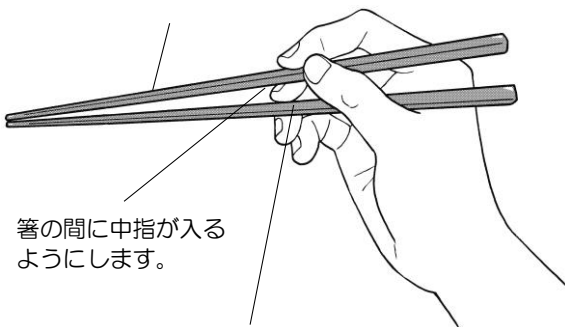


### 箸の正しい持ち方

みなさん、箸を正しく持つことができますか？

箸の正しい持ち方を再確認し、意識して箸を持ってみましょう。

上の箸は、鉛筆を持つように持ちます。



箸の間に中指が入るようにします。

下の箸は、薬指のつめの横と親指の付け根ではさみます。

### 「嫌い箸」に気をつけよう

食事中にマナー違反とされる箸の使い方のことを嫌い箸と言います。嫌い箸にはいくつか種類がありますが、その一部を紹介します。

<b>迷い箸</b> どれを食べようか迷い、箸を料理の上で動かすこと。 	<b>寄せ箸</b> 箸で器を引き寄せること。 	<b>刺し箸</b> 料理を箸で串刺しにすること。 
<b>叩き箸</b> 箸で器を叩くこと。 	<b>拾い箸</b> 箸と箸で、料理を受け渡すこと。 	<b>指し箸</b> 食事途中で箸で物や人を指すこと。 