

給食だより

2020
2月号



新しい年になり、1ヶ月が経ちました。今年は暖冬といわれ、例年より気温が高いですが風邪やインフルエンザの危険もありますので、しっかり予防をしてくださいね。



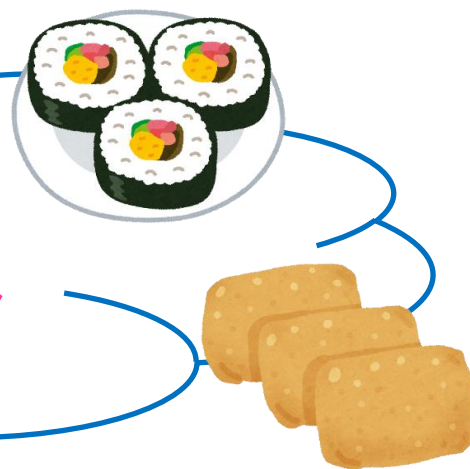
★2月といえば… 2月3日：節分

2月という思いつく行事のひとつに、節分がありますね。節分は本来、季節の節目である「立春、立夏、立秋、立冬の前日」のことを言います。年に4回あるのですが、その中でも特に大切な「立春の前日 = 2月3日」が節分といえばこの日、とされるようになりました。それはなぜかという、旧暦では春から新しい年が始まっていた為、立春の前日は現在の大晦日に相当する大事な日だったからです。

昔は、年の分かれ目には邪が入りやすいとされ、様々な邪気払いが行われてきたそうです。現在ではおなじみの豆まきもこの邪気払いの行事です。



◆2月の行事食◆
2月3日 巻きずし・いなりずし



大豆の栄養

豆まきには大豆を使いますが、みなさんは大豆の栄養素について知っていることはありますか？

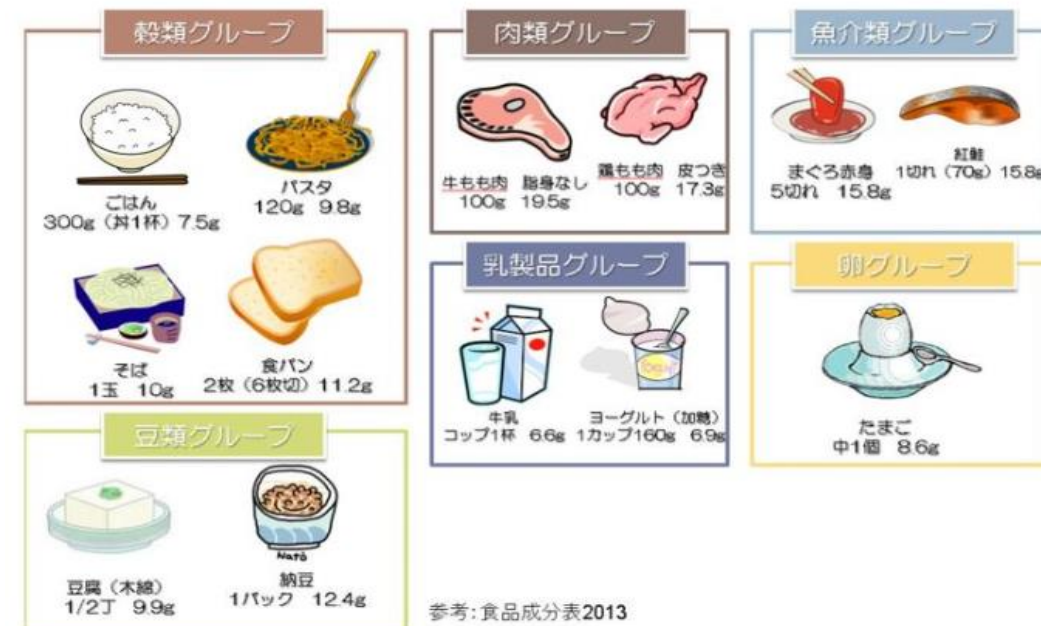
大豆は「畑の肉」と言われるほど、身体をつくる栄養素であるたんぱく質が豊富です。そのほかにも、脂質、糖質、ビタミンB1、ビタミンE、葉酸、カリウム、マグネシウム、カルシウム、リン、鉄、亜鉛、銅など、栄養素の種類がとても豊富。ビタミンやミネラルの含有量が多いのも特徴です。



図： <http://cp.glico.jp/story/daizu/nutrition.html>

大豆は人間にとって良質なたんぱく源です。たんぱく質が不足すると、体内にすでにあるたんぱく質が分解されて使われるため、体力が落ちてしまいます。適度なたんぱく質の摂取は、皆さんの健康の維持に欠かせないものなんですよ。

たんぱく質は、大豆だけでなく肉や卵など様々な食品に含まれています。好き嫌いをせずバランス良く食べることも健康維持の為に大切なことのひとつです。



たんぱく質は色々な食材に含まれています！

図： <https://www.morinaga.co.jp/protein/columns/detail/?id=48&category=performance>