

2月給食だより

令和3年度 2月
岩出市学校給食共同調理場

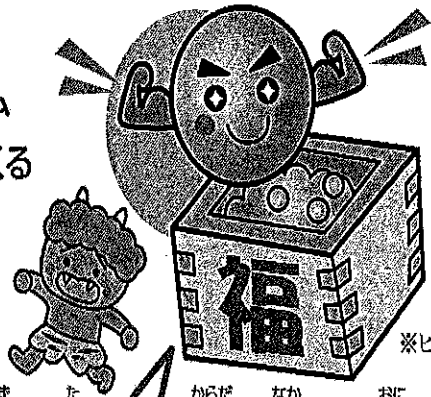
大豆のよさを見直そう!

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄 …… 貧血予防
- カルシウム・マグネシウム …… 丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1 …… 疲労回復効果
- 食物繊維 …… 便秘予防



- 大豆イソフラボン …… 骨粗しょう症予防
- オリゴ糖 …… 便秘予防
- サポニン …… 抗酸化作用*
- レシチン …… 動脈硬化予防*

*ヒトにおける有効性については、また十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!



行事食『節分メニュー』

「金平大豆煮、いわしフライ」
本来節分は、年に4回あり、各季節の始まりの日

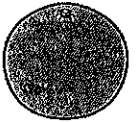
「立春、立夏、立秋、立冬」の前日を指します。室町時代のころから「春を迎える」ことは「新年を迎える」と同じくらい大切な節目ということで、立春の前日のみを指すようになりました。節分に豆まきをするのは、中国から伝わったようで「豆＝魔滅(魔を滅する)」にかけ、無病息災を祈る意味があります。他にも鬼が嫌うと言われるいわしやヒイラギの葉を飾ったり、西日本ではいわしを食べる習慣があります。給食では、豆まきが出来ないので、大豆を使った金平大豆煮が出来ます。



～2月の献立より～

「はるみ」

…はるみは「清見」と「ポンカン」をかけあわせてできたみかんです。紀の川市でも多く栽培されています。水分が多くジューシーで、酸味より甘味が強いのが特徴です。疲れた身体を回復させる働きのある「クエン酸」がたくさん含まれます。



「いそ煮」

…豚肉、ひじき、厚揚げ、ほねく、大豆、じゃがいも、玉ねぎ、人参、いんげんを使ったカルシウムや鉄分がたっぷりの煮物です。

「豚肉の生姜だれかけ」

…給食センターでは家庭で作るようなフライパンで炒める豚肉の生姜焼きは作れないので、豚肉を揚げてから、ご飯にあう生姜だれをかけてアレンジしています。



減塩を意識していますか?

食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」
(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g)

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

減塩の工夫

<p>うま味を利かせる</p>	<p>酢や香味野菜、香辛料を活用する</p>	<p>麺類のスープは残す</p>	<p>調味料の使い過ぎに気をつける</p>	<p>加工食品をとり過ぎない</p>
-----------------	------------------------	------------------	-----------------------	--------------------