

食育だより

《2月号》

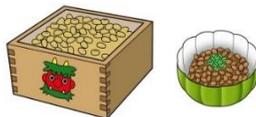
令和6年2月14日
船橋市立坪井小学校
文責:栄養教諭 土屋明美



暦の上では春です。寒暖の差があり、体調をくずしがちですが、いかがお過ごしでしょうか？

インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症が流行しています。外から帰ったらうがいや手洗いをし、1日3食の食事をきちんと食べて、十分な睡眠をとり、体調をくずさないように気をつけましょう。食物せんいの豊富な豆をはじめ、海藻、芋、野菜を食べて、腸の調子を整えておくことも大切です。

大豆のパワーを知ろう

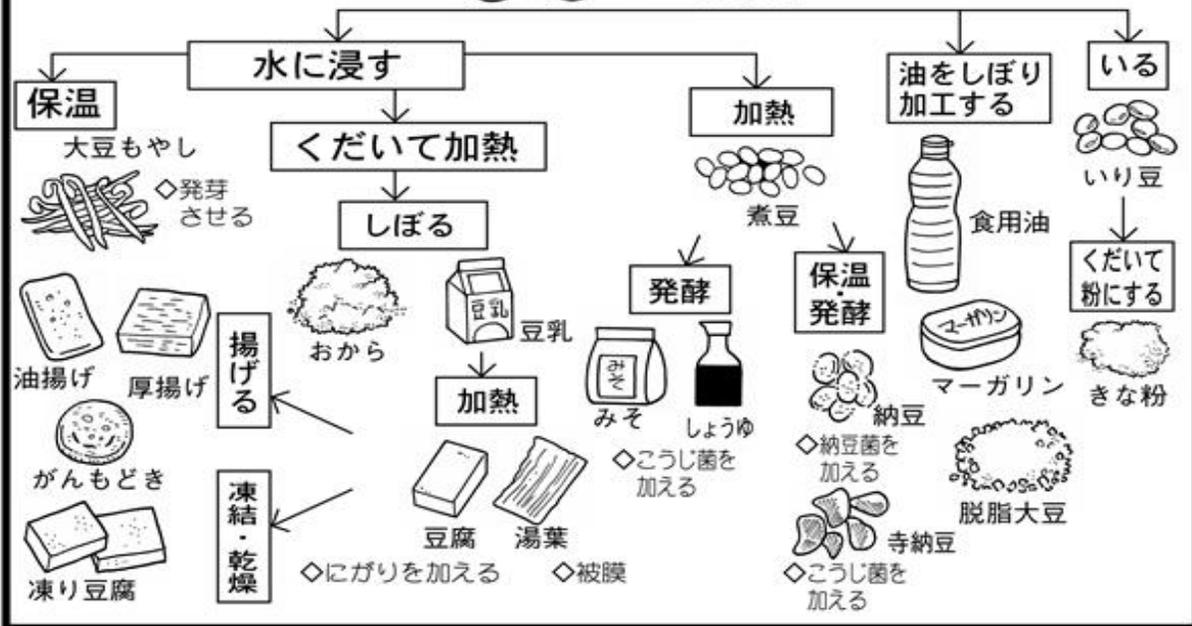


大豆は「畑の肉」といわれ、たんぱく質が多く、体をつくるもとになります。また、カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラル、ビタミンE、ビタミンB₁、葉酸、食物せんいなど、体によいさまざまな栄養素が含まれています。



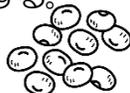
大豆からつくられる食べ物大集合!!

大豆



ステンレスボトルで、大豆を手軽にゆでよう!

- ① 500ml くらいのボトルに 50g の大豆を入れて、沸騰した湯を満杯に注ぎ、ふたをする。
- ② 5分後に、ボトルの中身をざるにあけて湯を捨て、大豆をボトルに戻す。
- ③ 沸騰した湯をボトルに満杯に注ぎ、ふたをする。ボトルを横に倒して、3時間置く。

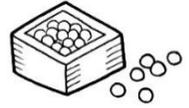




大切にしたい、日本の行事と食文化



せつぶん だいず 節分と大豆

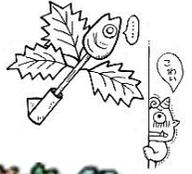


節分は、季節の変わり目に行う行事で、節分に炒った豆をまくのは災いや災害をもたらず鬼の目を打ち払うためだといわれています。

生の豆をまくと、拾い忘れた豆から芽が出て縁起が悪いといわれています。豆まきのあと、豆を年の数だけ食べて今年1年、まめ(忠実で健康)な体でいられるようにと祈ります。

大豆の木と 柎(ふ)を栗(くり)ね、枝の先に鰯(いわし)の頭を刺し、それを玄関などの戸口に飾ります。

豆のカラカラという音で鬼を驚かし、柎の棘(とげ)で鬼の目を刺し、鰯の臭いで鬼を追い払います。節分に鰯を食べるところもあります。



くふうしょう 1食分のこんだて (6年 家庭科)

「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえて食べましょう

副菜

野菜を使ったおかず

主食

ご飯、パン、めん



主菜

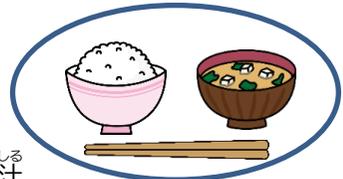
魚、肉、卵、大豆・大豆製品のおかず

汁物

おかずで足りなかったもの
牛乳、乳製品など

ご飯にみそ汁の組み合わせ

「大豆」には、ご飯(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。ご飯とみそ汁



(大豆)の組み合わせは、じつは栄養学的に見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整え、免疫力も高めてくれます。野菜や芋などをたっぷり入れて具だくさんにすると、一食で栄養のバランスが整いやすくなります。みそ汁を作る時は、だしを効かせて塩分控えめでいただきます。



生活習慣病を予防しましょう



最近、肥満や高血圧、高コレステロールなど、生活習慣病の危険因子をいくつも持っている子供が増えているといわれています。

運動不足や夜遅くまで起きているような不規則な生活、脂っぽい物や塩辛い物・甘い物の食べ過ぎなどの、日頃の生活習慣が深くかかわっておこる病気を生活習慣病といいます。がん・脳血管疾患・心疾患、そしてその危険因子となる動脈硬化・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などは、いずれも生活習慣病とされています。これらは、生活習慣で予防することができます。

◎家庭の食事で心がけること◎

- その1 一度に大食しないで、三度の食事を規則正しく食べましょう。
- その2 お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにして、肥満を避けましょう。
- その3 野菜、特に緑黄色野菜を毎日食べ、体に大切なビタミンをとりましょう。
- その4 雑穀のあったご飯や野菜、海藻、豆、芋などを食べて、食物せんいをとりましょう。
- その5 薄味に慣れて、食塩をとり過ぎないようにしましょう。
- その6 「蒸す」「茹でる」「煮る」などいろいろな調理法を組み合わせて、脂質（油）のとり過ぎを避けましょう。



食べ過ぎに気をつけましょう。

脂質をたっぷり含んだ揚げ物



コンビニなどで手軽に買える、唐揚げやフライドポテトなどの揚げ物には、たくさんの脂質が含まれています。脂質は体に必要な栄養素ですが、とり過ぎると肥満や生活習慣病を招きます。

【脂質をとり過ぎないために】

- ◎ 揚げ物は、1度に食べる量や、食べる回数を減らすようにする。
- ◎ 食べる時は、野菜などの食物せんいが多い食べものや、麦茶などの糖分が入っていない飲み物と一緒に取るようにする。

子供の時に身についた生活習慣は、大人になっても続きます。今から健康を維持するための生活習慣を身につけることが大切です。普段の食生活で脂質のとり過ぎに気をつけて、肥満や生活習慣病を予防しましょう。

がっ ふなばしさんしょくざい
2月の船橋産 食材より **ねぎ**

ちばけん ぜんこくだい い ねぎの さんち
千葉県は全国第2位のねぎの産地です。
12月から2月頃、千葉県はねぎの旬を迎えます。
なべもの しる ぐ ねぎ、めん類や湯豆腐、冷ややっこ
の薬味などに欠かせません。独特の香りが肉や魚の
臭みを和らげ、料理を引き立ててくれます。

ひと口にねぎと言っても、関東では白い根深ねぎ、関西では緑の葉ねぎをイメージされるのが一般的で、東西の食文化の違いがある野菜でもあります。近年は、両方とも全国各地で栽培されているので、料理により使い分けられています。



作り方教えて！ 『ねぎを使って』

のりねぎチーズトースト

<材料>(5人分)	<作り方>
食パン厚切り 5枚	1.のりとチーズ、しょうゆは混ぜておく。
きざみのり 3g	2.①をパンにのせて焼く。
ねぎ 40g	
ピザ用チーズ 75g	
しょうゆ少々	

たっぷりねぎのキムチ丼

<材料>(5人分)	<作り方>
ご飯 5人分	1.にんにくはみじん切り、ねぎは斜め切り、にんじんは広めの干切り、にらは2cm長さに切り、白菜は葉、芯各短冊切り、こねぎは小口に切る。
豚肉小間切れ 250g	2.フライパンにサラダ油とごま油を入れて熱し、にんにく、豆板醤を炒め、豚肉、ねぎ、にんじん、はくさいの芯を加えて炒め、調味する。
にんにく ひとつかけ	3.白菜の葉、キムチを加える。
ねぎ 60g	4.どんぶりにご飯、③を盛り、ごま、小ねぎを散らす。
にんじん 70g	
キムチ 140g	
にら 70g	
こねぎ 15g	
はくさい 120g	
砂糖 小さじ2	
しょうゆ 大さじ2弱	
豆板醤 少々	
白ごま 小さじ1	
酒 小さじ1/2	
サラダ油 小さじ1弱	
ごま油 小さじ1弱	

さばのねぎだれかけ

<材料>(5人分)	<作り方>
さば(50g 位) 5切	1.さばに酒、しょうが汁で下味をつける。
酒 小さじ2	2.鍋にしょうゆから水までを合わせて火にかけて沸騰させ、みじん切りにしたねぎとごまを合わせてひと煮立ちさせる。
しょうが 少々	3.①のさばに片栗粉をまぶして油で揚げる。
片栗粉 30g	4.③に②のたれをかける。
揚げ油 適宜	
しょうゆ 小さじ1強	
砂糖 小さじ1	
ごま油 小さじ1	
酒 小さじ2	
水 40ml	
ねぎ 50g	

ししゃものねぎカレー焼き

<材料>(10尾分)	<作り方>
ししゃも 10尾	1.ねぎはみじん切りにし、調味料と合わせておく。
酒 小さじ1	2.ししゃもを①に入れて下味をつける。
こしょう 少々	3.フライパンに油を入れ、②のししゃもを並べて焼く。
しょうゆ 小さじ1強	
カレー粉 小さじ1/2	
ねぎ 20g	
サラダ油 小さじ1強	