

食育だより

令和5年2月号

龍郷町立学校給食センター

細菌やウイルスに負けない強い体をつくりましょう！

2月4日は立春で、暦の上では春が始まりますが、まだまだ寒い日が続きます。ひとりひとりが意識して、感染症にかからないように気をつけましょう。

せつ ぶん 節分



節分は、季節の変わり目に行う節分祭の行事で中国から伝わりました。節分に行う豆まきは平安時代は12月の大みそかに行われていたといい、2月の節分に行われるようになったのは室町時代に入ってからだそうです。また、ひいらぎの小枝の先にいわしの頭を刺して戸口に飾ったり、いわしを焼いて食べる習慣がある地域もあります。「鬼は外、福は内」の掛け声とともに、家族の幸せを祈るこの行事。ぜひ伝えていきたいですね。節分と言えば「豆まき」です。これは悪い出来事や病気のもとになると考えられていた鬼を追い払い、幸せを呼び込むために、鬼を退治する力がある「大豆」をまく行事です。

大豆のおもな栄養素とはたらき



- *たんぱく質：血・筋肉・内臓など、体の組織をつくる
- *カルシウム：骨や歯をつくる細胞間の情報伝達に関与する
- *食物せんい：腸内環境を整える
- *その他の栄養素・機能成分
 - 鉄：貧血を防ぐ
 - 脂質：エネルギーのもとになる
 - 大豆レシチン：血中脂質の改善



ちょうないかんきょう ととの つよ みかた
腸内環境を整える強い味方！

はっこうしょくひん
発酵食品



「発酵」とは人間にとってよい働きをする微生物が、食べ物の中でたくさん増え、食材にもよい影響を及ぼしている状態のことをいいます。逆に人間に害をなす微生物が増えすぎると「腐敗」となり、食べられなくなります。この微生物のはたらきによって、人間にとってよい効果をもつ食品に生まれ変わったものが発酵食品なのです。日本人は昔からこの発酵の力を上手に利用して、さまざまな食品を作り上げてきました。世界にもさまざまな発酵食品があります。日本の代表的な発酵食品を紹介します。

●みそ

こうじきん 麹菌(カビの一種)や酵母菌、乳酸菌のはたらきによってつくられる。ふうみ 風味が増し、大豆の栄養分が効率よく消化・吸収される。



●なっとう 納豆

なっとうきん 納豆菌によってつくられる。納豆菌が作り出す酵素のナットウキナーゼには血管の詰まり(血栓)を溶かすはたらきがある。大豆の豊富な栄養を毎日手軽にとれる。



●つけもの 漬物(ぬか漬け)

じょうさんきん 乳酸菌が多く含まれる。米ぬかのビタミンB1も加わり栄養価も高い。ただし、一般に塩がよく利かせてあるので、食べる量には注意しよう。

