

# 2月給食だより

北空知圏学校給食センター

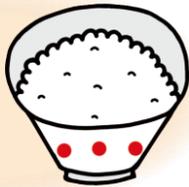
暦のうえではもうすぐ春となりますが、まだ寒い日が続いています。かぜやインフルエンザを予防するために、うがい、手洗いはもちろんですが、バランスのよい食事をし、十分に睡眠をとるなどして体調を整えましょう。

## 日本の食事のよさを知ろう!

日本では、主食のご飯にみそ汁などの汁もの、そして旬の食べ物などをおかずに取り組み合わせて、さまざまな食べ物を上手に献立にとり入れてきました。この日本型の食事スタイルは、栄養のバランスに優れ、ヘルシーな食事として世界から注目を集めています。

### どんなおかずにも合うご飯

水で炊くのでとてもヘルシー。量のわりにカロリーは少なめです。腹もちもよく、一日のパワーの源となります。さらに米は大豆と組み合わせることで、良質なたんぱく質源にもなります。

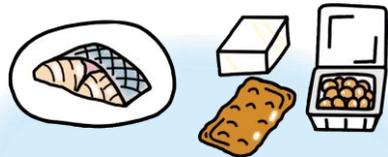


### みその力と具だくさんで栄養満点のみそ汁

大豆発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれるといわれます。具だくさんにすると1食の栄養バランスも整いやすくなります。だしを利かせて塩分控えめでいただきます。

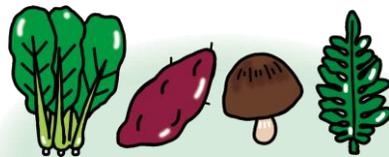


### 体によい成分をたくさん含む魚介類と大豆



魚には、体によいはたらきをする脂質や栄養がたっぷり。血液をサラサラにし、脳の発育にも役立ちます。豆腐、なっとうなどの大豆加工食品もヘルシーなたんぱく質源として注目されています。

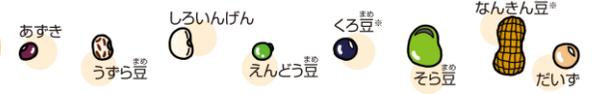
### 野菜や豆、いも、きのこ、海そうが盛りだくさん



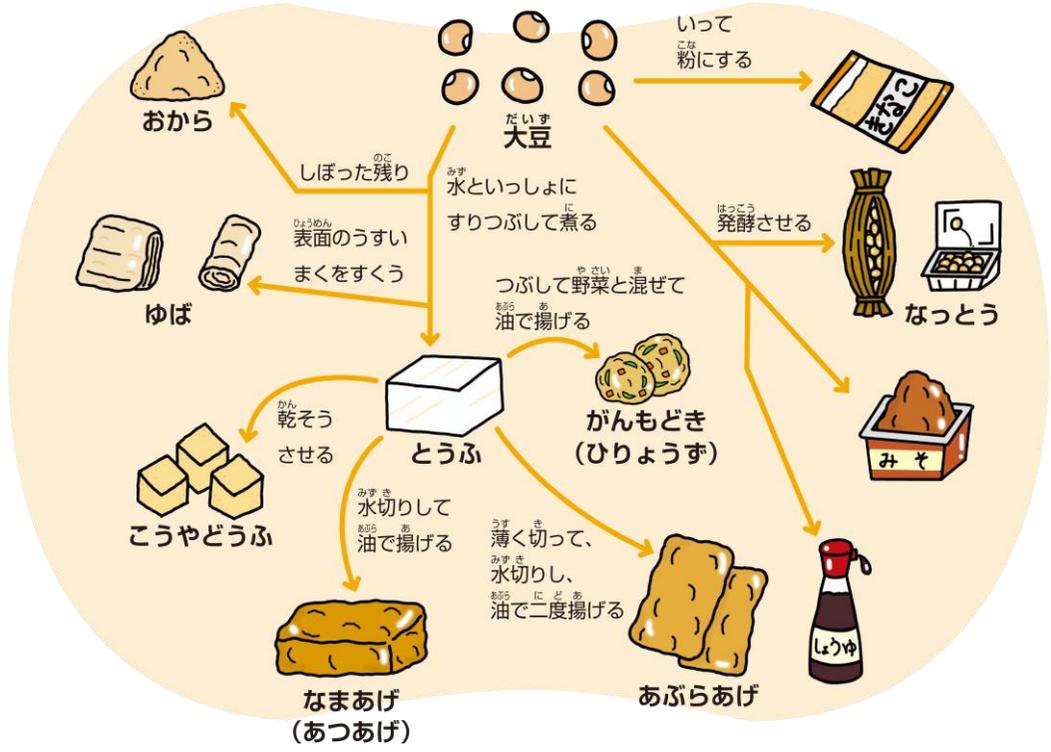
体の調子をととのえるビタミンやミネラル、食物繊維の宝庫です。日本ではゆでたり、煮たり、蒸したりする調理法がよく用いられ、油をあまり使わず、ヘルシーに仕上げることができます。

※くる豆(黒豆)は、だいず(大豆)の一種。なんきん豆(南大豆)は、落花生やピーナッツともいいます。

## 豆と大豆製品



日本では昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたとえて「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」...などといった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは豆が大変に栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。とくに大豆は「畑の肉」といわれ、アミノ酸バランスのとれた良質なたんぱく質、脂質、ビタミンB<sub>1</sub>やE、ミネラル、食物せんいも多く含みます。しかし、豆のままでは食べることができません。そこで加工してさまざまな大豆加工製品が作られています。



## 福は内、鬼は外!

立春の前日に行われる節分の豆まきは、「追儺(ついな)」という、古代中国から伝えられた病気と厄除けの風習が、日本ではかたちをかえたものといわれます。健康を願い、新しい春を迎えるための重要な節目にもなっています。

