

給食だより

令和4年2月3日
松戸市立旭町小学校

厳しい寒さが続いています。3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少しです。元気に冬を乗り切りましょう。

2月3日 節分のはなし...豆

節分は立春の前日で冬から春に変わる節目の日です。「福は内、鬼は外」という掛け声をかけながら豆まきをすることで、災いを追い払い、福を呼び込むという願いをこめて行われてきた風習です。

大豆アラカルト

良質のたんぱく質

畑の肉といわれるほど。とくに大豆のたんぱく質にはむし歯菌(ミュータン)を近づけない作用のグリシンがいっぱい。

せんい

便通をよくし腸内細菌のバランスを良好に保つてくれる…。大腸がんを予防するサポニンもある。

脳の活性化

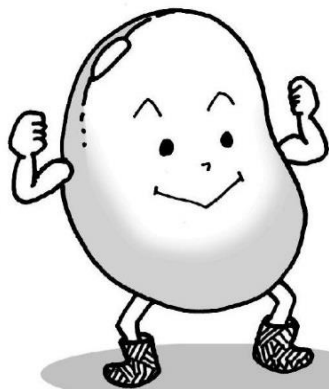
脳細胞を活性化するリン脂質やリノール酸、グルタミン酸がある。

カルシウム

肉は体内のカルシウムを尿中に出しやすい。豆類はカルシウムを含むので骨をしっかりと保つのに役立つ。

老化を防ぐ

老化とともに過酸化脂質が体内でふえるのを防ぐビタミンEがある。



動脈硬化を防ぐ

肉や魚・卵の脂肪には動脈硬化を促進するコレステロールが含まれているが、豆類の脂肪には動脈硬化を防ぐコレステロールが含まれている。

大豆の仲間、いくつ知っているかな？

とうにゆう・おから・ゆば・とうふ・こおりとうふ・あぶらあげ・がんも・きなこ・なっとう・みそ・しょうゆ・あぶら・もやし・えだまめなどがあります。

健康づくりのための上手な食べ方

しっかり、朝食

最近、朝食抜きの人が多くみられます。朝食をきちんととることは、1日を健康に過ごすためのスタートです。仕事や勉強の能率もよくなります。朝食は、1日のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。しっかりととりましょう。



厳守！腹八分目

一度にまとめ食いの習慣のある人は、そうでない人に比べて肥満になりがちです。また、胃に負担をかけて胃腸病の原因にもなりますので、食事は腹八分目にとどめることが、健康のための条件です。



からだのリズムに合わせて！

人のからだは、朝太陽がのぼると活動し、日が西に沈むと休養するようにリズムがつくられています。

食事を朝・昼・夕と規則正しくとるということは、健康づくりのうえで、この生体リズムとのかかわり合いからも大変なことです。



よくがんで楽しくゆっくりと

よくがんでゆっくり食べることは、消化をよくする食べ方の条件であることは、だれでも知っています。

見逃してはいけないことは、楽しく食卓を囲むことです。楽しい食卓は、食べ物の消化をよくし、ストレスの解消にも効果があります。



土の中の野菜は水から

煮物をするとき、いも類、にんじん、だいこん、ごぼうなど、土の中でできる野菜は水から煮ます。調味料は「さしすせそ」の順から加えていきます。全部一緒に入れるより味のしみ方が違い、おいしく煮ることができます。

逆に、ほうれん草、チンゲン菜、小松菜などの青菜はよく沸騰したお湯でゆで、早く水にさらすと色鮮やかに仕上がります。

