



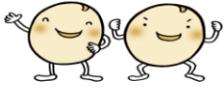
2 February

食育だより

八女市学校給食会

おうちの方といっしょに読みましょう。

2月には節分、そして立春があります。「節分」とは「節(季節)を分ける」という意味で、各季節が始まる節目の前日をいい、2月の「節分」はちょうど春の始まり「立春」の前日となります。本来夏や秋にも「節分」はあったのですが、立春は新しい年の初めの節目として重要視されたことから、現在は節分といえば2月になったのです。暦の上では春とはいえ、寒さはまだまだ厳しいです。食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって元気に春を迎えましょう。



節分です! 大豆のひみつ

今年の節分は 2月3日です!

大豆は「畑の肉」といわれています。体をつくるたんぱく質、体の発育に欠かせないビタミンB群、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、食物せんいなど健康づくりに大切な栄養素をたくさん含んでいます。大豆や大豆から作られる食品を毎日の食生活に上手に取り入れ、健康になりましょう。



みんな、私たち「大豆」のなかまだよ!



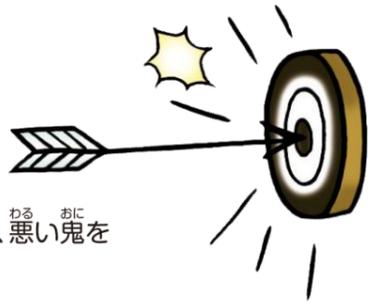
「魔が滅する」のマメで鬼退治!

節分で豆をまくのは、豆が「魔滅」に通じ、鬼がおびやかす災難や病気を寄せ付けな



「炒る」は「射る」にかけて

炒った豆を使うのは、生豆のままだと落ちた豆から芽が出て不吉とされたからです。また「炒る」を「射る」にかけ、悪い鬼を退治します。



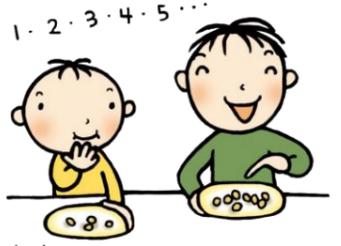
豆まきの主役「年男・年女」!

寺社などではその年の干支生まれの「年男・年女」がよく豆まきをします。



最後は年の数だけ食べる

豆まきの「福豆」を年の数だけ食べると1年を健康に過ごせるといわれます。余った福豆は水に



3 バランスよく食べよう



今月のテーマ「栄養バランスの良い食事」

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。

～食育ピクトグラム～食育の取組を子供から大人まで、だれにでもわかりやすく発信するためのマークです。

日本の食事のよさを 知るう!



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



SCHOOL LUNCHES: THE KEY TO CHILDREN'S HEALTH AND PROSPERITY



日本政府Webマガジン「KIZUNA」(2021.11.18)では、栄養バランスのとれた学校給食が世界へ紹介されています。「子供たちの成長を支える旬の食材を使ったバランスのとれた給食を食べると笑顔があふれます」と記事には書かれています。

どんなおかずにも合うご飯

みず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。



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。

みその力と具たくさんで 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。具たくさんすると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。



野菜や豆、いも、きのこ、海そうが盛りたくさん



体の調子を整えるビタミンや無機質(ミネラル)、食物せんいの宝庫です。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することができます。