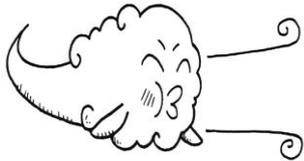


2月給食だより

令和3年2月号
昭島市立つじが丘小学校
発行 栄養士 柳

2月は暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症も心配な季節です。栄養バランスのよい食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を心掛けて、寒さを乗り切りましょう。

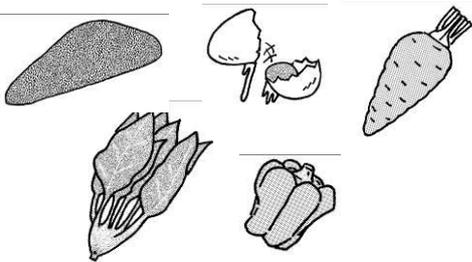


寒さに負けない 体を作ろう

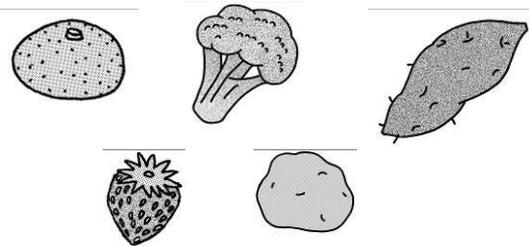
強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



ビタミンAを多く含む食品



ビタミンCを多く含む食品



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？洗っていない部分が多いと、手洗いをしていないのとほとんど変わりません！石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。手洗い・食事・睡眠・運動を心掛け、風邪やウイルスに負けない丈夫な体を作りましょう。

手洗い・うがい



栄養バランスのよい食事



十分な休息



適度な運動



節分と大豆のおはなし



豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。



ヤイカガシ

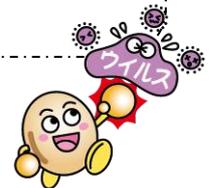
ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆から（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。



大豆について



大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるものになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



大豆には①脂肪のとりすぎを防ぐ

②不足しがちなビタミン（E，B1，B2）を補う

③不足しがちなミネラル（カルシウム、鉄、亜鉛）を補う

④食物繊維の不足を補う

などの効果があり、体にとってはとても良い食べ物です。調理するのが面倒だと思われがちですが、ゆでたものや、缶詰なども売っていますので、スープや煮物などに使ってみましょう。

東京都八丈島産の食材の紹介

2/4 「ちくわのあしたばあげ」

「あしたば」は別名「八丈草」とも言われます。「今日新芽を摘んでも、翌日にはまた新しい芽が出てくる」と言われるほど生命力が強いことがその名の由来です。ミネラルやビタミン等、栄養素が豊富で健康野菜としても注目されています。八丈島ではよく食べる郷土を代表する食材のひとつです。

2/9 「むろあじごはん」

むろあじはあじの仲間ですが、まあじよりも細長く体の断面が円形に近い体型をしています。むろあじは「くさや」の原料になる魚で、味が濃く刺身で大変美味しい魚ですが、身がすぐに柔らかくなるので島の外に鮮魚として出荷されることはないそうです。そこで、漁業協同組合女性部は、むろあじをミンチに加工し、都内の学校給食で扱う他、燻製にした伝統食である「むろ節」を作り、足が早く、鮮魚として島外に出荷することが難しいむろあじを無駄なく地消できるようにしました。