

給食だより 2月

平成30年1月30日
春日部市立豊春中学校

暦の上ではまもなく立春を迎えるところですが、まだまだ寒い日もつづいています。インフルエンザやウイルス性胃腸炎が流行しています。食事の前や外から帰ったら、必ず手洗い、うがいをしましょう。そして、栄養と睡眠をしっかりととり、ウイルスや菌をはね返しましょう。

2月3日は



節分

2月3日は「節分」です。立春（寒さがあけて春に入る日）の前日を言います。節分には文字通り「季節を分ける」という意味があります。この季節の変わり目には、邪気（病気や災いなどをもたらす鬼）が入りやすいと考えられていて、それを追い払うために節分に豆まきが行われます。

そのほかに、家の中に鬼が入ってこられないように、玄関にとげのある柵（ひいらぎ）とイワシを飾ります。

大豆を食べよう！！

大豆には、良質なたんぱく質が、牛肉や豚肉にも負けないくらい多く含まれています。このことから「畑の肉」とも言われています。さらに、ビタミンB1などのビタミン類、カルシウムなどの無機質、脂質や食物繊維なども豊富に含まれています。また、抗酸化作用を持つサポニンや、細胞の膜のもとを作り、不要なものを体の外にだすのを助けるレシチンなどの機能性成分が含まれています。



さまざまな食品に変身する「大豆」



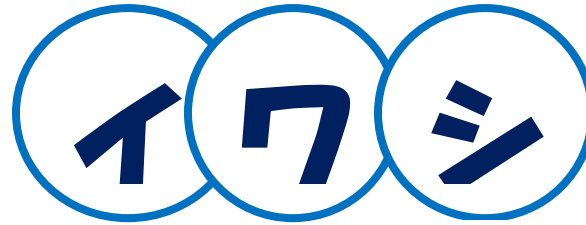
豆腐、納豆、きなこ、しょうゆなど

大豆と米は相性が良いです

米のたんぱく質は、リジンとアミノ酸が不足しています。その反対に大豆のたんぱく質にはリジンが多く含まれています。米と大豆を一緒に食べることで、足りない部分を補い合ってくれます。ご飯とみそ汁の組み合わせは、ベストな食べ方の代表例です。



栄養たっぷり



【節分でのイワシの役割】

イワシは焼いた時の煙の



において鬼を遠ざけます。そのイワシの頭をヒイラギの枝に刺し、玄関に飾ります。ヒイラギのトゲとイワシのにおいで鬼を家に近寄せないというこの風習は「焼臭がし」などと呼ばれています。

～ 鰯 ～ イワシ

なぜ魚へんに弱いと書くの？

鰯という漢字は魚へんに弱いと書きます。陸に上げるとすぐ弱ってしまうことから「弱し」が「イワシ」に変化したという説があります。また、比較的小さめの魚で、鮮度が落ちるのも早いため、身分の高い人はイワシを食べなかった時代に「いやしい」から変化した説もあります。イワシには体を強くする栄養がたくさん含まれています。

【イワシの栄養】イワシに含まれる脂質には、肉とは違う特徴があります

DHA（ドコサヘキサエン酸）

脳の働きを良くする

記憶力や学習能力が上がりやすくなる

EPA（エイコサペンタエン酸）

血液中の脂肪を減少させる

肥満・生活習慣病の予防に役立つ

これらは血合いと呼ばれる、焼いたときに濃い茶色になる部分に、より多く含まれています。

★★★ みんなイワシの仲間 ★★★

- めざし・・・カタクチイワシ、マイワシ、ウルメイワシなどの芽に竹串をさして4～5匹くらい連なった状態で干したものです。
- 煮干し・・・小魚を煮て干したものをまとめて煮干しと呼びます。カタクチイワシで作ったものが最も多いが、マイワシ、ウルメイワシも煮干しに加工されます。
- しらす・・・カタクチイワシ、マイワシなどの稚魚（子ども）です。
- ちりめんじゃこ・・・しらすより少し大きめの稚魚で、塩味をつけ茹でて、干したものです。
- ごまめ（田作り）・・・おせち料理の一つとして作られます。カタクチイワシの干物を煎って、甘辛のタレをからめた料理です。