



しょくいく

食育だより

2月号

綾町立綾小学校

まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになっていませんか？
2月4日は「立春」です。暦の上ではもう春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。
かぜなどをひかないように気をつけて、寒さに負けず元気にすごしましょう！

「節分」にまつわる食べ物について知ろう！

2月3日は「節分」です。節分には大豆をまいたり、年の数だけ大豆を食べたりして1年の健康を願います。昔から豆は「魔滅（悪い物をなくすという意味）」に通じ、鬼（病気を起こす悪い気）を追い払う力があると信じられてきました。大豆の他にも、節分にまつわる食べ物があります。



<p>大豆</p> <p>いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数（または年の数+1個）だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。</p>	<p>いわし</p> <p>ヒイラギの枝に、焼いたいわしの頭を刺した「ヤイカガシ（ヒイラギイワシ）」を家の玄関などにつるし、鬼を追います。焼いたいわしを食べる地域もあります。</p>	<p>恵方巻</p> <p>巻きずしを切らずに、その年の恵方（歳神様のいる縁起の良い方向）を向いて無言のまま食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。もともと関西の一部地域の風習でしたが、今では全国に広まりました。</p>
--	--	--

栄養満点！大豆の力

大豆は「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質や脂質など体に良い栄養素が多く含まれています。体を丈夫にし、病気を防ぐために、大活躍の食べ物です。



- ◇たんぱく質・・・体の血や筋肉を作る
- ◇鉄・・・貧血を予防する
- ◇食物繊維・・・おなかの調子を整える
- ◇イソフラボン・・・骨を丈夫にする
- ◇サポニン・・・生活習慣病を予防する
- ◇レシチン・・・記憶力や集中力の向上

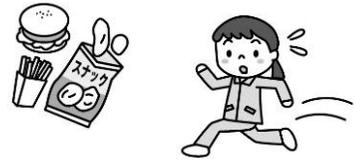
☆ 給食では、2月3日（木）に「節分献立」として、「いわしの蒲焼き」が登場します。お楽しみに！

2月は「全国生活習慣病予防月間」です！

「生活習慣病」とは、食事、運動、休養、飲酒や喫煙などの生活習慣が深く関係する病気のことです。多くは生活習慣を見直せば予防できるものです。長年の生活習慣を大人になってから変えることは難しいので、子どもの時から健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

生活習慣チェック！ あてはまる項目に☑をつけましょう。

- 食事は、朝・昼・夕と規則正しくとっている。
- 間食（おやつ）は時間を決めて、食べすぎないようにしている。
- 夕食は、寝る2時間前までにすませている。
- 緑黄色野菜を1日1回以上食べている。
- 揚げ物やスナック菓子など、脂肪の多いものはひかえている。
- 塩分をひかえめにして、うす味を心がけている。
- よくかんで食べることを心がけている。
- 定期的に適度な運動をしている。
- 早寝・早起きをし、睡眠がじゅうぶんとれている。



☑の数が少ないほど、生活習慣病のリスクが高いといえます。
☑がなかった項目を見直して、改善できることから取り組んでみてください！

今月のスペシャル献立

今年度開催された「第2回 綾の魅力を発信！！みんなでわいわい料理レシピコンテスト」の応募作品の中から、2名の児童の作品が給食に登場します。



- ◎ 2月22日（火）・・・6年2組 田上大翔さんの作品「ほっと一息 体を温めよう」
- ◎ 2月25日（金）・・・2年1組 今西美波さんの作品「トマトときのこのハヤシライス」

また、今年度は新型コロナウイルス感染拡大による消費減少を受け、給食に県内産の農畜水産物を取り入れる応援消費推進事業の一環として、宮崎県の食材を使ったスペシャル給食を実施してきました。その取り組みも今月で最後です。

宮崎県の食材の魅力を知ることができましたか？最後まで味わっていただきましょう！

- ◎ 2月22日（火）・・・「宮崎県産 養殖まだい」を使った まだいのカレー風味揚げ