

2月3日は「立春」といって、暦の上では春の始まりであり、旧暦では新しい年の始まりを意味していました。まだまだ寒い日が続きます。体調を崩すことが多いこの季節では、しっかりとした食事、十分な休養・睡眠で、自分で自分の体調管理ができるようにしたいですね。宮崎県も緊急事態宣言が発令している今、自分にできることをしっかり考えて行動するようにしましょう。

また、適度に運動をして、健康で丈夫な体を作りましょう。

今月のテーマ “畑の肉” 「大豆」のパワーを知ろう！



2月2日は「節分」です



節分は、立春の前日で、冬から春へ季節の変わり目の行事です。

節分に豆をまく週間は室町時代から始まったとされています。「福は内、鬼は外」と声を出しながら豆まきをしますが、豆は悪いものに勝つ、強い力があると信じられてきたそうです。豆を年齢の数だけ食べると、1年間は病気にかからないともいわれています。

また、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらう習慣もあります。

恵方巻き

恵方巻きとは、恵方を向いて食べるとよいとされています。2021年節分の恵方は、南南東です。

☆ 恵方巻きの食べ方作法・ルールは？ ☆

1. 太巻きを一人につき1本準備する

福を巻き込むことから巻き寿司。縁が切れたり、福が途切れたりしないよう、包丁で切ってははいけません。七福神にあやかり、7種類の具が入った太巻きが望ましいとされています。巻き寿司を鬼の金棒に見立て、それを退治する意味もあるそうです。

2. 恵方を向く

その年の歳徳神がいる方角で、何事も吉とされている恵方を向いて食べます

3. 願い事をしながら、もくもくと最後まで食べる

しゃべると運が逃げてしまうので、食べ終わるまで口をきいてはいけません。さらに、目を閉じて食べる、笑いながら食べるという説もあります。



大豆のパワー

良質のたんぱく質

畑の肉といわれるのは、良質のたんぱく質がふくまれているからです。とくにグリシンという、むし歯菌を近づけない作用をもつたんぱく質がいっぱい！

脳の活性化

脳細胞を活性化するリン脂質や、リノール酸、グルタミン酸がふくまれます。

動脈硬化を防ぐ

肉や卵の脂肪には動脈硬化をすすめるコレステロールがふくまれているが、魚や豆類の脂肪には動脈硬化を防ぐコレステロールがふくまれています。



老化を防ぐ

老化をすすめる過酸化脂質というが体内でふえるのを防ぐビタミンEがふくまれています。

カルシウム

豆類はカルシウムをふくむので、骨をしっかり保つのに役立ちます。

食物せんい

便通をよくし、腸内細菌のバランスを良好にたもつてくれます。



大豆は体内でつくることのできない必須アミノ酸のリジンを多くふくんでいます。主食である米（精白米）にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や豆製品と一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。

■ 2月給食献立紹介

■ ポークビーンズ

【材料】 4人分

豚もも肉	…120g	サラダ油	…8g	とりがらスープの素	…20g
大豆水煮	…40g	ケチャップ	…40g	水	…160cc
たまねぎ	…80g	トマトピューレ	…20g	塩	…少々
じゃがいも	…140g	砂糖	…小さじ1		
にんじん	…60g	ウスターソース	…小さじ1		
グリーンピース	…20g	ハヤシルウ	…8g		

【作り方】

- 1 材料の肉、野菜をさいの目に切る。
- 2 鍋にサラダ油を入れ、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじんを炒める。
- 3 たまねぎが透き通ってきたところでトマトピューレとケチャップ、水を加えて煮る。
- 4 最後に大豆とグリーンピース、残りの調味料を入れて、じゃがいもが柔らかくなるまで煮たら完成。

2月の給食に使われる新富町産の食材

- ブッキーニ ○ きゅうり ○ 青ピーマン ○ にら ○ キャベツ
- 米粉 ○ 牛肉 ○ 小麦粉（24日のコッペパン）