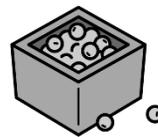




給食だより

2024年2月号



寒い日が続いていますが、暦の上では『立春』を迎えます。『立春』は1年の始まりの日とされ、その前日に1年の厄払いとして『豆まき』が行われるようになりました。また豆も厄払いとして食べる風習がありますが、窒息や誤嚥の危険があるので、5歳以下のこどもが食べないように注意が必要です。

年中行事のように変わらず伝えられていく食もあれば、日々変わっていく食もあります。昔と今の食の移り変わりをみながら、食を見直してみましよう。

日本の食文化

昔



食べ物の移り変わりをみてみよう



今

[主食] 米を中心にした穀類



[主菜・副菜] 魚、大豆製品、野菜、海草などが主

◎ビタミンやミネラルが豊富



[調味料] 味噌、醤油、酢、だし類

(昆布、かつおぶし、煮干、椎茸など)



◎自然のうまみを凝縮



[その他] 地域独自の漬物や発酵食品が発達



[主食] 米だけでなくパンや麺の選択肢が増える



[主菜・副菜] 肉類、乳製品、卵などの量、回数が増える

◎たんぱく質やカルシウムが豊富



[調味料] 味噌や醤油だけでなく、ケチャップ・

マヨネーズ・ソースなど、味のバリエーションが豊かに



[その他] 流通や保存技術の向上で、全国の食材はもちろん、外国の食材も手に入る

今の食の問題点

●肉や油脂類の摂取量の増加 ●米・味噌・野菜・魚の摂取量の減少



栄養バランスがくずれ、肥満の増加や生活習慣病を引き起こす要因に

✦ 🍀 ✦ ✦ 🍀 ✦ 「日本型食生活」を取り入れよう ✦ 🍀 ✦ ✦ 🍀 ✦

①主食は ごはん

お米は脂質が少なく、粒状で食物繊維も含まれるので、よく噛んでゆっくり食べると腹持ちがよい。



②一汁三菜 のおかず

いろいろなおかずを少しずつ摂ることで味の組み合わせが楽しく、栄養バランスUPにもつながる。1人分ずつ盛りつけると食べすぎも防げる！

③蒸す・焼く・煮る の調理法

油を使う『揚げる』『炒める』料理を少なくすると、油脂類の摂りすぎが防げる！



④郷土料理

風土にあった料理として受け継がれており、その地域の新鮮な産物と、旬の食材を用いているため、栄養価が高く、季節を感じることができる。

食文化は時代によって変わります。昔ながらのものに今の生活環境にあったものを取り入れ、健康につながる食を伝えていきましょう。

寒さに負けない体づくり!

体が冷えると、風邪をひきやすくなったり、頭痛や腰痛などの症状が出やすいといわれています。寒さに負けない体をつくるには、衣服などでの防寒はもちろんのこと、体の中からも温めることが大切です。

①血行を促進するのに役立つ栄養素を摂る

血行がよくなることで、体の末端まで温まるといわれている。



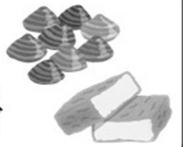
ビタミンE

かぼちゃ、ブロッコリー、アボカド、赤ピーマン など



鉄

豚・鶏レバー、あさり、小松菜、生揚げ など



②体を温める食品を摂る

寒い地域・寒い季節に収穫されるものや根菜類には、体を温める作用があるといわれている。

例) しょうが、にんにく、唐辛子、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ごぼう など



③運動をする

筋肉量が減ると、基礎代謝が落ちてしまい、体が温まりにくくなるといわれている。

筋肉量を維持するために
適度な運動を心がけましょう。



今月のおすすめメニュー

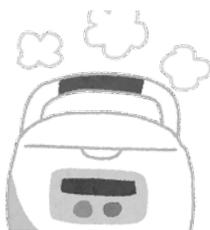
冬のご馳走 大根の炊き込みご飯

<材料>

米 2合(300g) 大根 200g 油揚げ 2枚
水 320g みりん55g 白だし(市販の物でOK) 45g

<作り方>

- ① 大根は厚さ5ミリ程のいちょう切りにしておく。
- ② 油揚げは油抜きしてから、細切りにしておく。
- ③ お米を研いだら炊飯釜に米を入れ、調味料・水を加え軽くかき混ぜ大根と油揚げを米の上に乗せたらすぐ炊飯スイッチを入れる。
- ④ 炊きあがったらさっくり混ぜる。



シンプルな具材でも
冬の大根は美味しいので、おすすめですよ
お好みで人参・ごぼうなどを入れても美味しいですよ!

