



2月 きゅうしょくだより

令和4年1月31日
柏市立花野井小学校

2月は暦のうえでは春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。栄養バランスの良い食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を心がけて、寒さを乗り切りましょう。

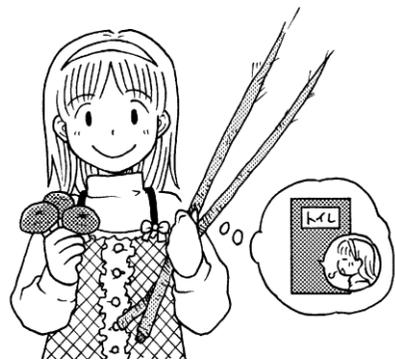
和食に欠かせません！大豆製品

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまらせたいものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。



食物繊維をとりましょう

食物繊維は、腸の働きを活発にして便のかさを増やすため、便秘予防に役立ちます。そのほか、血糖値の上昇を穏やかにしたり、コレステロールの吸収を妨げたりする働きもあります。食物繊維を多く含む食品には、野菜やきのこ、いも、豆、海そう、果物などがありますので、さまざまな食品を組み合わせてとりましょう。



せつぶん 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。豆まきや、柊の枝に焼きたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。



こんげつ ちば しゆん そう 今月の千葉の旬「ほうれん草」

ほうれん草は、柏市の三大野菜の一つです。柏市はほうれん草の生産量が全国6位で、特に柏市の北部エリアで盛んに栽培されています。1～2月に旬をむかえる野菜です。

ほうれん草の栄養とは？

ほうれん草は、鉄分が多く、ビタミンCやカロテン、カルシウムも豊富に含まれています。その栄養価の高さから、「緑黄色野菜の王様」と言われるほどです。ほうれん草には、鉄分が多く含まれていますが、鉄分は吸収されにくい栄養素です。たんぱく質とビタミンCと一緒に取ると、吸収率がアップします。

おいしいほうれん草の選び方

ねもと 赤い根元に赤みがあり、くき てきど ふと 茎が適度に太いもの



は こ みどりいろ はさきま でピンとハリがあり、黄色く変色していないもの

ねもと ちか ぶぶん は 根元に近い部分から葉が生えて、密集しているもの