

朝晩だけではなく、日中も気温が上がらない日が続いています。春はまだまだ先のように感じますが、今週末には立春を迎え、暦の上では「春」になります。前日の節分では豆や鰯などを食べて、福を呼び込みましょう。皆さんが健康に過ごせますように。

「豆」をもっと好きになろう！

豆は苦手な人が多いかもしれませんが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体作りに役立ちます。また日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。ぜひ、この機会に好きな豆や豆料理を見つけてみてください。

成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

種類が豊富！

世界で食べられている豆は約70～80種類に上ります。日本では主に、大豆・小豆・ささげ・いんげん豆・えんどう・そら豆・べにばないんげん・ひよこ豆・レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆



給食では、大豆やいんげん豆、ひよこ豆、枝豆、グリーンピース、さやいんげん、もやしなどがでてきます。料理によって形を残したり、ペースト状にしたりして工夫されています。

野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる



若いさやを食べる



発芽した芽を食べる



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



炒り大豆ご飯

余った炒り大豆でアレンジレシピ

材料 (4人分程度)

米…2合 もち米…40g～50gくらい
余った炒り大豆…50gくらい
酒…大1 塩…小1/2～小1
だし昆布…1かけ (なければ顆粒の昆布だしでもよい)

作り方

- 1 米を研いで水を2合に合わせて入れる。
- 2 酒・塩・炒り大豆を加えてひと混ぜし、だし昆布をのせて炊く。(炊き上がると大豆が少し濃い茶色になります)
*炊き上がると固かった炒り大豆がやわらかくなります。
お好みで塩昆布をのせたり、ツナを合わせてもよいと思います。

食事のマナーを見直そう!

皆さんは食事のマナーと聞いて、どんなことを思い出しますか？
 「はしやお茶碗の持ち方」「食べ方」…などいろいろありますね。
 では何のためにマナーを守るのでしょうか？それは、周りの人への思いやりや一緒に食べている相手が気持ちよく過ごすためではないでしょうか？この機会に自分の食べ方を見直してみましょう。

よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気をつけましょう。

おわんや小さい器は手に持って食べましょう。

机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。

足の裏は床につけましょう。

口をとじて、よくかんで食べましょう。
 ✕ クチャクチャと音をさせない。
 ✕ 食べ物を口いっぱい詰め込み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。

机にひじをつかないようにしましょう。

試験前からかぜ予防を!

<p>運動</p>	<p>睡眠・休養</p>	<p>手洗い</p>
<p>食事</p>		<p>うがい</p>

受験をする中学生や部活動や習い事などの試合がある人が、当日に十分な力を発揮するためには、栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めることはとても大切です。また、手洗いやうがいをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぐといいです

ね。今月の給食では、縁起の良い食べ物を入れました。早寝・早起き・朝ごはんとともに、給食からも栄養をとって元気に試験や試合当日を迎えてくださいね。応援しています。



睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

カルシウムの吸収率 No.1 **牛乳**

成長期の皆さんにとって、骨を作るのに必要なカルシウムは大切な栄養素です。牛乳は手軽にカルシウムを体に取り込みやすい食品の1つです。骨量は大人になってから増やすことは難しいので、成長期にできるだけ骨量を増やすことが大切です。寒い時期は飲みにくいかもしれませんが、飲める人はできるだけ飲めるといいですね。

1日：れんこんのおかか煮…先が見通せるように
 16日：ミニたい焼き…めでたいことがありますように
 20日：みそカツ…試験や試合に勝つ！
 のっぺい汁…富士山模様のなるとで日本一!