



# 食育だより



令和6年度 第10号

柏市立南部中学校

栄養士 阿 部

節分を過ぎると暦の上では春になります。「三寒四温」さんかんしおんとは、冬に3日間くらい寒い日が続き、その後4日間くらい暖かい日が続くことをいい、寒い冬が終わり、春が少しずつ近づいている様子を表す言葉です。

昔から季節の変わり目には、**邪氣**（鬼）が生じるといわれ、「節分」では「鬼は外、福は内」のかけ声とともに福豆をまき、年齢の数だけ（地域によっては 1 つ多く）豆を食べて厄除けをします。また、柊の枝に鰯の頭を刺して、玄関や軒先に立てて邪気を払う風習もあります。



むぎ  
こめ  
五穀のうちのひとつ  
まめ  
ひえ  
あわ  
大切な豆

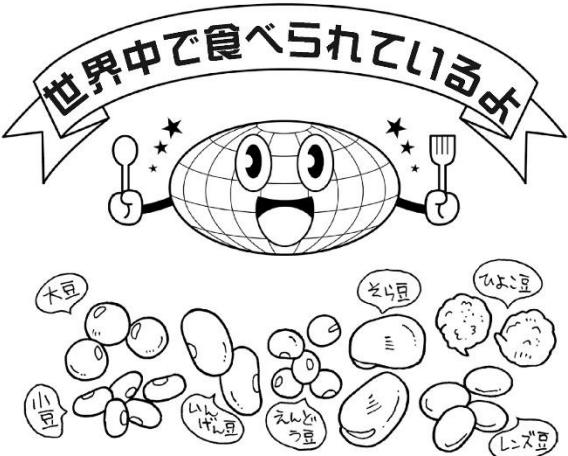
五穀といつて、昔から米・麦・あわ・ひえと並んで豆も主要な穀物として大切につくられてきました。いずれも主食となる大切な食品で、「五穀豊穣」を願う祭りなどは現在でも、日本各地に数多く残っています。

※五穀は上記のもの以外にも、きびや麻を入れる場合があり、時代や書物などによっても変化しています。



 豆の優れた栄養価

豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。



日本以外でも、世界中でさまざまな豆が古くから食べられています。どんな豆がどんな料理に使われているのか、調べてみましょう。

例) 豆の種類→大豆 料理→五目煮

豆の種類

豆の料理

# みそとしょうゆ もとは同じ!?

ひしお  
みそもしょうゆも、中国から「醤」と  
「豉」<sup>くき</sup>という食べ物として、朝鮮半島を  
経て日本に伝わってきたといわれていま  
すが、これがみそとしょうゆのもとに  
なったものといわれています。「醤」と  
はいろいろな食べ物に塩を加えて発酵さ  
せたもので、「穀醤」（米や麦、大豆など



が原料)「魚醤」(魚や魚の内臓などが原料)というものがありました。

みそは奈良時代にはすでに貢進物として納められている記述があります。またしょうゆは鎌倉時代ごろに「たまりじょうゆ」がつくられはじめ、室町時代には盛んに製造されていたといいます。

風邪・インフルエンザ等の感染症予防に

## 手洗いを見直しましょう！



今季は、インフルエンザが大流行しています。風邪やインフルエンザの予防には、手洗いが大切です。何気なく触って手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、風邪などに感染します。これを「接触感染」といいます。寒い季節は、手洗いがおろそかになりがちです。風邪やインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。

## ポイントを知って しっかり手洗い！

ココをチェック！

### 洗い残しが多いところ



意識しないで手洗いをしていると洗い残しが出てしまいます。洗い残しが多いところは、指先、つめ、指の間、親指、手首などがあります。

### 【手洗いの手順】

- ① 手を洗う時には、石けんをつけてよく泡立てます。  
\*石けんの泡には汚れを吸着する働きがあります。
- ② 手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首のように順番を決めて洗いましょう。
- ③ 最後は、石鹼の泡をしっかり洗い流し、清潔なハンカチやタオルで拭き取ります。  
\*乾いた手に手指用アルコールを噴霧するとさらに、殺菌効果が高まります。

## リクエスト給食

2学期に給食のリクエストを行いました。

たくさんのメニューが上げられ、1位は各学年とも圧倒的人気の「揚げパン」でした。

3年生の給食は、卒業まで残り20回となりました。小学校から9年間食べてきた給食も終わりが近づいています。

最後まで、おいしく、楽しい給食を目指して提供していきます。

### 他にもたくさんリクエストがありました！

- |            |           |
|------------|-----------|
| ・秋刀魚ごはん    | ・キムチチャーハン |
| ・カレーうどん    | ・トースト     |
| ・鮭のみぞチーズ焼き | ・ヤンニョムチキン |
| ・味噌カツ      | ・春雨サラダ    |
| ・豚汁        | ・シチュー     |
| ・冷凍みかん     | ・アセロラゼリー  |
| ・和風ホットケーキ  | ・アップルパイ   |

## リクエスト給食 ランキング発表

	1年生	2年生	3年生
1位	揚げパン	揚げパン	揚げパン
2位	ラーメン	唐揚げ	ラーメン
3位	カレーライス フルーツポンチ	カレーライス フルーツポンチ	カレーライス スコーン

他にもたくさんリクエストがありました。  
3学期の給食に取り入れますので、お楽しみに！