2月 食育便り

２０２０年２月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる時季です。いよいよ３年生は、進路決定に向けて本格的な入学試験が始まりますね。日々の受験勉強で睡眠時間が減っていたり、生活リズムが崩れてはいませんか？２月も風邪やインフルエンザの流行は続くと考えられます。規則正しい生活を心がけ、万全の体調で試験日を迎えられるようにしましょう。

豆、いろいろ！

２月３日は節分です。節分の豆まきでは、大豆が用いられますね。大豆には良質なたんぱく質や、脂質、ビタミンB1やE、ミネラル、食物繊維など成長期に欠かせない栄養素がぎっしりと詰まっています。

また、大豆以外にも日本で昔から使われていた豆や新しく外国からやってきた豆があります。しかし、昔に比べると豆の消費量は少なくなってきています。調理をするのが面倒だと思われがちですが、ゆでたものや缶詰などで売られているので、スープや煮物などで手軽に取り入れることができます。それぞれの豆の特徴を知って、よく味わって食べてみましょう。

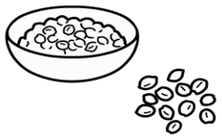
大豆

「大いなる豆」が名前の由来という説もあります。良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。豆腐、油揚げなどの加工品、微生物の力を借りて発酵させることで、味噌や醤油などの調味料や納豆などの食品になります。

小豆

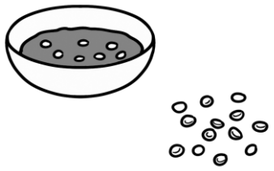
「小さい豆」と書いて「あずき」。あんこの原材料です。赤い色が魔除けになると、お赤飯などによく使われます。色のもとはポリフェノールです。なお、お赤飯には胴割れしにくい「ささげ豆」が使われることもあります。

ひよこ豆



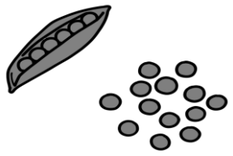
豆の形がひよこに似た、かわいい豆です。スペイン語で「ガルバンゾー」といいます。ビタミン B6や葉酸など成長期に欠かせない栄養素もたっぷりです。給食に使われるミックスビーンズにも、このひよこ豆が入っています。

レンズ豆



レンズのような形をしているのでこの名前がつきました。豆類としては脂質が少ないのも特徴です。たんぱく質、鉄、ビタミンＢ群、食物繊維に富んでいます。

グリンピース



えんどうの未熟な豆です。さやを食べる「さやえんどう」から、成長するにつれて、グリンピース→えんどう（豆）となります。ビタミンＢ1が多く、カロテン、ビタミンＣ、食物繊維も含んでいます。

そら豆

さやが空に向かってつくので、この名前がつきました。初夏に未熟な豆をさやからとり出してゆでて食べられることが多いです。葉酸などビタミン B 群をバランスよく含んでいます。炒って甘辛く煮たものは、香川県の郷土料理「しょうゆ豆」です。

風邪の予防と風邪をひいたときの食事

相変わらず風邪やインフルエンザが猛威を振るっています。予防の基本は、外から室内に入ったら必ず、せっけんでしっかり手洗い、うがいをすることです。食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力や抵抗力が落ちて体調を崩しやすくなるので、規則正しい生活を心がけることが肝心です。風邪をひいてしまったら、無理をせず安静にしてゆっくり体を休めましょう。

★風邪予防に役立つ食べ物

みかん

皮膚やのど・鼻の粘膜を丈夫にする「ビタミン C」、疲労回復効果のある「クエン酸」を多く含んでいます。じょうのう膜（果肉を包む袋）には、おなかの調子を整える「食物繊維」が含まれますので、気にならなければ袋ごと食べるのがおすすめです。

お茶

緑茶、ほうじ茶、ウーロン茶、紅茶などに含まれる「カテキン類」には、抗菌・抗ウイルス作用があります。飲むだけでなく、うがいに使うのも効果的です。

★風邪をひいてしまったら…

胃腸に負担がかからないよう、脂肪の多いものや塩分を控えめにし、消化の良いものをとりましょう。

食欲がないときは、無理に食べないほうがよいでしょう。ただし、脱水症状を起こさないよう水分補給はしっかり行うことが重要です。

【水分補給のポイント】

常温か、温かくしたものを、一度にたくさんではなく、こまめに少しずつ飲みましょう。

おすすめの食材

おすすめの飲み物

※炭酸飲料やカフェインを多く含むものは避ける。

２月の給食に但馬牛が登場します！

但馬牛とは、「兵庫県産の黒毛和種」のお肉のことです。但馬の山間部は、雨が多いことから綺麗な水に恵まれ、草木がよく育ちます。但馬牛は、豊かな自然に囲まれた静かな環境で大切に育てられています。日本が世界に誇るブランドビーフである神戸牛、松阪牛、近江牛の素牛はこの但馬牛。お肉の霜降りの状態でランクがつけられ、その一定のランク以上の但馬牛が「神戸ビーフ」や「神戸牛」と呼ばれています。同じ但馬牛と書いても、生きて育てられているときは「たじまうし」、お肉になると「たじまぎゅう」と読みます。

２月19日（水）の給食は、この但馬牛を使用した「但馬牛の牛めし」です。兵庫県が誇るおいしい牛肉を味わってください。