

令和6年度



2月



給食だより

ひたちなか市立大島中学校

令和7年2月

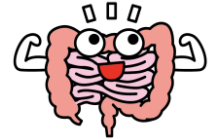
私たちは、食べることによって体をつくり、活動するためのエネルギーを得ています。健康な体づくりのためには栄養バランスを考えて、いろいろな食品を食べることが大切です。

食生活の乱れは様々な病気を引き起こす原因になります。バランスの良い食生活と適度な運動、規則正しい生活を心がけましょう。

あなたの「腸」は健康ですか？



口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便（うんち）となって排泄されますが、この便の状態で、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりま



すので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。 ※便秘や下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

腸内環境を整えるには

食事は朝・昼・夕 と規則正しくとる 	よく体を動かす 	水分を十分にとる 	便意を我慢しない
----------------------------------	--------------------	---------------------	---------------------

腸の健康に役立つ食べ物

食物繊維の多い食品 野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類	発酵食品 ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物
--	--------------------------------------

「豆」をもっと好きになろう！

豆は、日ごろの食生活で不足しがちな栄養素を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。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。



成長期にとりたい栄養がたっぷり！



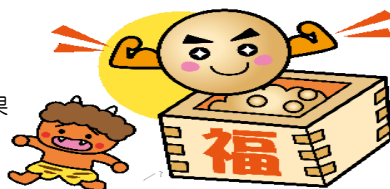
豆類は、体をつくるもとになるたんぱく質や、おなかの調子を整える食物繊維を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

大豆のよさを見直そう！

2月2日は節分です。節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄.....貧血予防
- カルシウム・マグネシウム
- ビタミンB1疲労回復効果
- 食物繊維...便秘予防



- 大豆イソフラボン
.....骨粗しょう症予防
- オリゴ糖...便秘予防
- サポニン...抗酸化作用
- レシチン...動脈硬化予防

節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

 イワシ イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。	 大豆 いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。	 恵方巻き 太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は西南西)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。
 そば 年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。	 こんにゃく 体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。	

2月の給食について

★節分にちなんだ献立を取り入れています。2/5

- ・いわしのかば焼き
- ・福豆

★受験生応援献立を取り入れています。2/21
(ゲン担ぎの料理)

- ・ソースかつ

★ひたちなか市の名産品を取り入れます。

- ・那珂湊塩焼きそば 2/20
- ・にこちゃんフライ(エイフライ) 2/17

牛乳の栄養と大切さ



牛乳は、たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミン等をバランスよく含んでいます。また、牛乳のカルシウムは体内での吸収率が高いため、成長期の子どもの骨の形成に効果的です。休日にも牛乳を積極的に飲むようにしましょう。

カルシウムの多い食べ物



作ってみませんか ～今月の献立から～「れんこんのきんぴら」 2/13(木)

【材料】(4人分)

- ・豚こま肉 40g
- ・れんこん 100g
- ・人参 40g
- ・つきこんにゃく 40g
- ・むき枝豆 20g
- ・ごま油 小さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・みりん 小さじ1/2
- ・白いりごま 大さじ1/2
- ・一味唐辛子 少々

<作り方>

- ① れんこん、人参をいちょう切りにする。(れんこんは切った後、水にさらしておく。) 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、豚肉をさっと炒める。さらに水を切ったれんこん、人参、こんにゃくを加えて炒める。
- ③ 彩りに枝豆とAの調味料を加えて炒め合わせる。
- ④ 最後に白いりごま、一味唐辛子を入れて仕上げる。

ごま油の風味と唐辛子の辛み、さらに豚肉のうま味も加わることで少ない塩分でもおいしく感じられます。

