

給食だより



4日に立春を迎え、暦の上では春ですが1年で一番寒いと言われている2月。この頃は、寒暖差が激しく寒い日が続いたと思えば小春日和がきたりという日もしばしばあり、この差は身体の免疫力を下げるため風邪の原因にもなってしまいます。不規則な生活は避け、食事での栄養バランスを整えるとともに、食前には手洗い・うがいを心がけましょう。



野菜の旬のお話

寒い冬に育つ冬野菜たちは、その寒さから身を守る為に糖분을蓄えるので甘いのが特徴です。今では年中様々な野菜を購入することができますが、旬である冬にとれるほうれん草は、夏にとれるものと比較するとビタミンCを3倍多く含むと言われるほど、含まれる栄養素の量には差があります。そのため、旬の野菜を食べるといふ事は私たちの体にとって、とても大切であるということがわかりますね。

一般的に、春は苦みが強く体を目覚めさせる野菜が多く、夏が旬の野菜は水分が多く体を冷やし、夏バテの疲労回復などの効果をもつと言われています。秋は冬に備えてエネルギーをたくわえる役割をもつものが多く、冬が旬の野菜は食べることで血行が良くなり冷え性や風邪などに効果があると言われています。

めぐる季節の中で、ひとの体と季節の野菜は深くつながっています。また、旬の野菜は栄養価が高いばかりでなく、たくさんとれるので安いとお財布にも優しいのです。春の野菜に移り変わる前に、冬の野菜達をお鍋にたくさん入れておいしく栄養素を丸ごといただくのも良いですね。

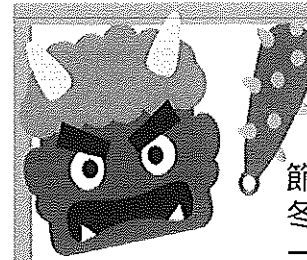
具体的な野菜の選び方・保存法

●白菜

白い部分に黒い斑点や茶色いシミがないもの、緑の葉っぱに黄色が混ざっていないもの。半分にカットされたものは、時間が経つ事に真ん中が膨らんでくるので、あまりにも出ているものは避けた方が良いでしょう。冷蔵庫に入れる際は、横にすると重みで腐る場合がありますので出来るだけ立てて入れる事をお勧めします。

●大根

ひげ根が真っ直ぐ並んでいて、葉がついていればしなびていない物。持った時にずっしりと重みがある物を選びましょう。保存する時は葉から水分が抜けていくので切り落として冷蔵庫に保存してください。

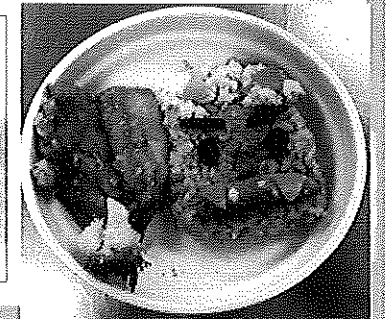
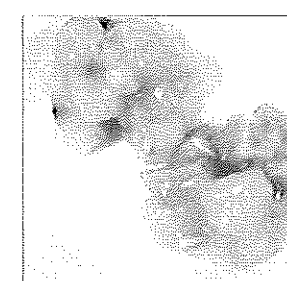


2月3日 節分

節分とは各季節の始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日の事です。旧暦では、立春前後に元日をおき一年の始まりとしていたため、立春の前日のみか今では節分として有名となりました。その新しい一年が始まる日に「この一年、不幸や災いがありませんように」と豆をまいたのが現代の豆まきの由来となっています。

保育園の節分メニューは、ケチャップライスに鬼の顔に見たてた「鬼ライス」といわしの竜田揚げ、おやつは「鬼まんじゅう」でした。まんじゅうの皮でさつま芋を包んだ、愛知県の郷土料理です。表面にさつま芋の角切りが見える様子が、ゴツゴツした鬼のツノや金棒をイメージさせるためこのような名称が付いたといわれています。

「飢えをしのごくだけでなく鬼を封じ込めて食べてしまえ」という思いもこめ、米が貴重な時代には主食として食べられていたといえます。



豆のまめ知識

大豆は畑の肉とよばれているのをご存知でしょうか？

人間の筋肉や内臓など体の組織を作っている成分であるたんぱく質は生命維持に不可欠な重要な栄養素です。必須アミノ酸※をバランスよく含むたんぱく質を、栄養価の高い“良質のたんぱく質”と呼びますが、肉や卵はこれを豊富に含む代表的食品です。大豆も肉のようにこの“良質のたんぱく質”を豊富に含むため、畑の肉とよばれているのですね。

※体内で合成する事ができないため食べ物から摂取する必要があるアミノ酸のことで、どれか1つが欠けても筋肉や血液、骨などの合成ができなくなります。

日本では古くから大豆をつくり、大豆のおいしい食べ方を工夫してきました。大豆から豆腐や納豆を作ったり、味噌や醤油などの調味料の材料にも使ってきました。ちなみに、大豆を若い（青い）うちにとったものが枝豆です。大豆はいろいろな食べ物に変身して食事の中に登場しています。