

# 2月 給食だより

さいたま市立白幡中学校  
平成 25 年度 No.10-1

暦の上では春ですが、寒さはこれからです。病気に負けないよう毎日の食生活を大切に、好き嫌いせずバランスよく食べて、丈夫な体を作りましょう。

特に3年生は大切な受験を控えています。体調を崩さないように気をつけましょう。

## 日本型食生活と健康

私たち日本人の食生活は、お米を中心に魚・肉・野菜など、バラエティ豊かな組み合わせからなっており、栄養のバランスも理想的と言われています。これは「日本型食生活」と呼ばれ、アメリカやヨーロッパの肉中心の食事とは違う独自のパターンを作っています。

ご飯とみそ汁、それに主菜・副菜・副々菜といった、一汁三菜のお膳の形で食べることで、動物性脂肪の摂り過ぎを防ぎ、食物繊維やミネラルをバランスよく摂ることができます。

ところが、近年の日本の食生活は、ご飯などの炭水化物の摂取が減り続け、反対に肉類・油を多く食べ、その結果たんぱく質や脂肪の摂取量が増え続けています。理想的な「日本型食生活」が崩れ、肉中心の「欧米型食生活」になりつつあります。

健康で長生きするために、「日本型食生活」を心がけましょう。



日本は、海に囲まれているので、魚介類が豊富に獲れます。さんまやいわしなどの「青魚」には、血液をサラサラにしてくれる成分が豊富に含まれています。

ご飯はパンと違い、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため腹もちがよいです。食べ過ぎず、適量を摂るならば、肥満防止や糖尿病予防につながります。



旬の野菜や海藻類、芋類、大豆製品からはビタミンや食物繊維・鉄分などを摂取することができます。

火を通すことによって、生野菜のサラダと比較して、たくさんの野菜を摂ることができます。

米は、日本人の主食として毎日の食事に欠かせない食べ物の1つです。多くの食べ物を輸入に頼っている中で、米はほぼ100%の自給率を保っています。自分たちの国でとれるお米をもっとたくさん食べたいですね。

主食のご飯には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。その他にもたんぱく質やミネラルがバランスよく含まれています。

昔から日本人は、「大豆」を豆腐、油揚げ、納豆などに加工して食べてきました。これらの食品には、体の血や筋肉を作る良質なたんぱく質が含まれています。



# 給食だより

さいたま市立白幡中学校  
平成 25 年度 No.10-2

## いろいろな豆、大解剖！

豆類にはいろいろな種類があります。含まれている栄養成分の量は豆の種類によって異なりますが、たんぱく質、炭水化物、脂質をはじめ、ビタミンB群やビタミンE、カルシウム、カリウム、鉄などがバランスよく含まれていて、栄養価の高い食品です。

<b>小豆</b> 	赤飯、餡、汁粉、和菓子などに使われます。カリウムが多く含まれています。	<b>えんどう豆</b> 	赤や青のえんどう豆があり、煮豆、甘納豆、餡、煎り豆などに使われます。	<b>花豆</b> 	ペにばないんげんとも言われます。粒が大きく、煮豆や甘納豆に使われています。
<b>とう豆</b> 	虎のような模様が一部にあります。ねばりがあり、おいしいため「煮豆の王様」と呼ばれます。	<b>レッドキニー</b> 	赤いんげん豆。煮込み料理やサラダによく合います。南米の料理によく使われています。	<b>大豆</b> 	そのまま食べるだけでなく、醤油や豆腐に加工され、私たちの生活に欠かせない豆です。
<b>ひよこ豆</b> 	豆のくちばしに似た突起があって、形がひよこに似ているため、この名前がつけました。	<b>レンズ豆</b> 	丸くて平たい形をしていて、のちに発明された「レンズ」の名前の由来にもなりました。	<b>落花生</b> 	マメ科ラッカセイ属の落花生は、煎って食べたり、油の原料になったりします。

## 大豆の七変化！



**その1** 畑で育てるの術  
枝豆

**その2** 暗い所で育てるの術  
もやし

**その3** 火で煎るの術  
煎り豆

**その4** そのまましぼるの術  
大豆油

**その5** コトコト煮るの術  
煮豆

**その6** 煮て、しぼって、固めるの術  
豆腐

**その7** 発酵の術  
納豆

豆まきに使う大豆は、いろいろな工夫でさまざまな食べ物に変身します。健康でマメに暮らすためにも、大豆や大豆製品をもっと食事に取り入れましょう。