

# 給食だより



さいたま市立栄小学校  
平成27年 2月号  
校長 桑原 啓一郎

まだまだ寒さの厳しい日が続きますが、2月4日には、立春を迎え、暦の上では春を迎えます。栄小学校は、変わらず給食の残食率も少なく、給食室一同いつもうれしく感じています。これからも、体の抵抗力を強くするためにも、給食をしっかりと食べ、生活リズムを整え、睡眠を十分にとって体をしっかりと休めるようにしましょう。

## 2月3日・・・節分のはなし 鬼は～そと～ 福はうち～

節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌み(心身を清浄に保つこと)をして無事に過ごすという習慣がありました。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気を払うという習慣もあります。

## 大豆アラカルト

### 良質のたんぱく質

畑の肉といわれるほど。とくに大豆のたんぱく質にはむし菌(ミュータンス)を近づけない作用のグリシンがいっぱい。

### せんい

便通をよくし腸内細菌のバランスを良好に保つられる…。大腸がんを予防するサポニンもある。

### 脳の活性化

脳細胞を活性化するリン脂質やリノール酸、グルタミン酸がある。

### カルシウム

肉は体内のカルシウムを尿中に出しやすい。豆類はカルシウムを含むので骨をしっかりと保つにも役だつ。

### 老化を防ぐ

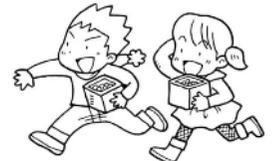
老化とともに過酸化脂質が体内でふえるのを防ぐビタミンEがある。



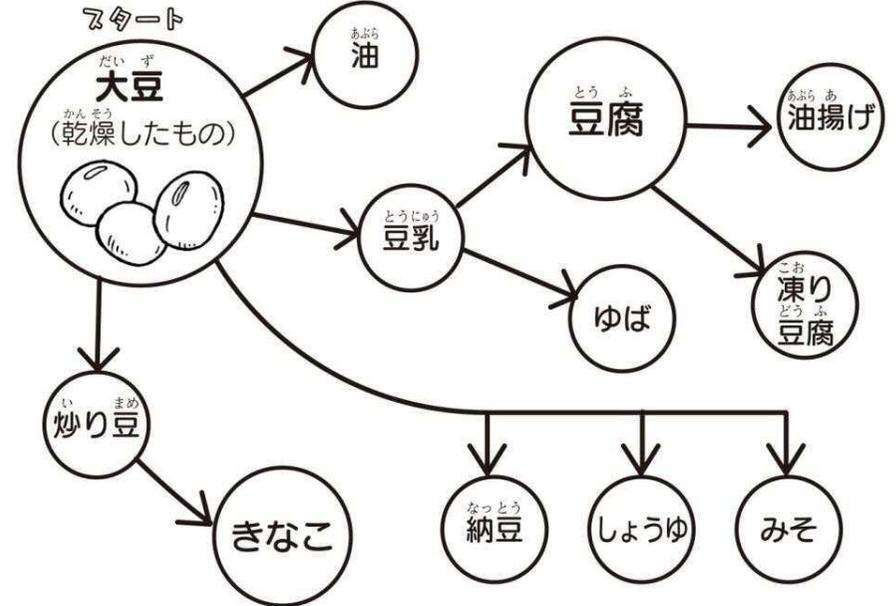
### 動脈硬化を防ぐ

肉や魚・卵の脂肪には動脈硬化を促進するコレステロールが含まれているが、豆類の脂肪には動脈硬化を防ぐコレステロールが含まれている。

# 大豆が変身していくよ



大豆は、さまざまな加工品によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。



●行事食・・・節分にちなんだ献立  
いわしは、刺身や塩焼き、ツミレ、田作りなどさまざまな食べ方をすることができます。味噌煮は、調理員さんの手作りです。いわしは、栄養成分も豊富で、特に不飽和脂肪酸という良質な脂肪が豊富です。しっかりと食べて体の中から健康をつくり、「厄払い」をしましょう。

○郷土料理・・・近畿地方の郷土料理  
相汁  
兵庫県の郷土料理の一つです。たくさんの食材を煮て、酒粕と味噌で味つけしたものです。寒さの厳しい冬には、体があたたまる料理です。  
みずな  
みずなは、今は一般的になりましたが、京都で古くから栽培されていました。京都から広まった青菜なので、関西以外では「京菜」と呼ばれることも多いです。寒さに強く、霜が降りた後のほうが柔らかくておいしいのが特徴です。