

### ●●●● 古くて新しい

### 健康を守る食材



豆は、世界各地で紀元前から栽培されてきました。栄養価も高く、植物性のたんぱく質やビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれ、さらに健康に役立つ機能性成分の研究も進んでいます。

#### ● 食物繊維

- ・腸の働きを刺激し、便秘や腸の病気の予防に役立ちます。
- ・コレステロールの吸収を妨げ高脂血症の予防になります。
- ・血糖の上昇を押さえる効果があり、糖尿病の予防に。
- ・腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整え、免疫力のアップにもつながります。

#### ● カルシウム・鉄

- ・丈夫な骨や歯・血液をつくります。



#### ● たんぱく質

- ・肉や魚に負けない良質のたんぱく質があります。とくに米と組み合わせると必須アミノ酸のバランスがとてよくなります。

#### ● レシチン

- ・リン脂質の1つ。細胞膜などの生体膜や脳、神経組織の構成成分として重要です。

#### ● ビタミンB1・

#### B2・B6

- ・B1は、糖質(炭水化物)がエネルギーに変わるのを助けます。脳や神経の働きを正常に保ちます。
- ・B2、B6は、成長促進やたんぱく質の代謝にかかわっています。

現代の日本の食生活は、肉類など動物性たんぱく質や脂質の摂取が増加して欧米型の食生活に近づき、生活習慣病の増加が指摘されています。また、国民栄養調査では、カルシウムや鉄は不足しがちとなっています。

豆類は、他のたんぱく質源の食品に比べて100g当りに含まれる脂質の量が全般的に低く、取り過ぎを抑えてくれます。また、不足しがちな栄養素を効率よく補給してくれます。学校給食でも、豆の摂取を心がけるということで平成15年に摂取目標量ができました。毎月の献立では、いろいろな種類の豆(大豆・小豆・いんげん豆・大福豆・白花豆・ひよこ豆・レッドキドニーなど)を取り入れるように工夫しています。



## 節分



節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、柊ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。





# 1月の人気献立は？



※献立名の後の(%)は残食率です

- 第1位 りんごマフィン 春巻き アーモンドトースト チキンビーンズ 花野菜サラダ 磯香和え  
手作り茶碗蒸し 生揚げとうずら卵の中華煮 にらともやしのナムル 納豆(1%以下)
- 第2位 鯖の竜田揚げ お豆のデザート 肉じゃが ホキのゆず味噌かけ 山形芋煮(2%以下)
- 第3位 手作りドリア(3%以下)
- 第4位 ミニ栗ぜんざい ししゃもフライ(4%以下)
- 第5位 春雨サラダ 卵スープ 辛子和え(5%以下)

馬宮中では、約450食作っています。1%以下は、残りが5食分以下ということです。

焼き物・揚げ物のメニューが上位に入っていました。特に洋風の料理は残食が少ない傾向にありました。今回、野菜の和え物やサラダ、魚のメニューが入ったのはうれしいですね。



## 必勝 受験に勝つためには、まずしっかり食べること！



1月22日から私立高校の入学試験が始まりました。3月は県公立高校の入試です。受験に勝つには、しっかり食べて規則正しい生活を心がけ、体調万全で実力を発揮できることが大切です。

まさに「早寝 早起き 朝ごはん」です！！

しっかり食べることで脳へのエネルギーにもなり、記憶力や集中力が増します。

## 作って食べよう「菜飯」

旬の小松菜を使った混ぜごはん！1月の人気献立でした。



《材料》 5~6人分

《作り方》

- 精白米 3合
- 塩 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 豚肉(千切り) 80g
- 油 小さじ1
- 酒 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ1/3
- 生姜(すりおろす) 1かけ
- 小松菜(1センチ幅) 120g程度
- しょうゆ 小さじ1
- いりごま 小さじ2

- ① 米はといで浸漬させる。
- ②炊飯器に①の米と、かつこの調味料と水を入れ、炊飯器の水分量に合わせ炊く。
- ③小松菜をゆでて冷ましたら、1センチ幅に刻み、しょうゆをふっておく。
- ④③を軽く絞る。
- ⑤フライパンに油を熱し、しょうがを炒めて香りを出し、豚肉を炒める。
- ⑥豚肉の色が変わったら、調味料を加えてさらに炒める。
- ⑦ご飯が炊き上がったら、④の小松菜と⑥の具とごまを混ぜる。



毎月19日は食育の日

