

2月きゅうしよくだより

平成23年 2月 2日
江戸川区立第三松江小学校



2月3日は節分、そして4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。冬から春にかけて、かぜと花粉症が増加するという予測もあります。また、6年生は中学受験を控えている人もいますね。病気に負けないように毎日の食生活を大切に、好き嫌いをしないようにして丈夫なからだをつくりましょう。

《 福は内 鬼は外！！ 》

節分には力いっぱい「福」を呼び込み、「鬼」を追い出しましょう。

豆まきの豆 大豆（だいず）

たんぱく質を多く含むので、「畑の肉」とよばれます。豆腐や納豆、油揚げなどは大豆から作られます。そのほかにも、しょうゆやみそなど、私たちのまわりには大豆製品がいっぱいです。他にどんなものがあるでしょう。

あんこの材料 小豆（あずき）

でんぷんがたっぷり、「大納言」という名前のももあります。昔から生活と密接に結びつき、行事や儀式にも使われていました。お祝いのおときに食べる赤飯にも小豆が使われていますね。

煮物によく使われる いんげん豆

昔、中国の和尚さん（隠元）によって伝えられたので、この名前がつけました。いんげん豆は種類が多く、大福豆や金時豆などもいんげん豆の仲間です。

豆を積極的に食べましょう

昔に比べると、豆の消費量は少なくなってきました。豆には、

- ① 脂肪のとりすぎを防ぐ。
- ② 不足しがちなビタミンを補う。
- ③ 不足しがちなミネラルを補う。
- ④ 食物繊維の不足を補う。

などといった効果があります。「豆」を調理するのは水で戻したり、煮るのに時間がかかり面倒だと思われがちですが、茹でたものや缶詰も売っているので、スープや煮物などに手軽に使ってみてはいかがでしょうか。

どうして節分には豆をまくの？

節分には豆まきをしますね。豆（大豆）には古くから特別な力があると信じられてきました。「豆」が「魔滅」（魔物が滅びる）に通じ、その魔物の目（「魔目」）を目がけて投げるので、鬼のような魔物がもたらす災難や病気を寄せ付けないともいわれています。

豆は良質のたんぱく質を多く含み、さらにビタミンB群、リノール酸、鉄分、カルシウム等健康づくりに大切な栄養素がぎっしり詰まった食べ物です。

給食でもみなさんの健康を願って、3日の節分には、青大豆を使った五目ご飯、黄大豆をじっくりと煮含めたぶどう豆とめざしをメニューに加えた節分の行事食にしました。

成長期は丈夫な骨づくりに大切な時期です

「骨量」とは骨の中のミネラルの密度で、骨の強さを測る目安です。人間の骨量は、小学校高学年から高校にかけての成長期に最も増えます。この時期に、無理なダイエットや偏った食事をとると、カルシウムやたんぱく質など骨を作る栄養素が不足し、骨づくりに悪影響を及ぼします。豆（大豆）やめざしなど、節分の食べ物はこのカルシウムとたんぱく質を多く含んでいます。

★給食費の自動引き落としは、2月10日（木）が最終となりますので残高不足にならないようよろしくお願いいたします。