

きゅうしょくだより

令和4年1月25日 No. 11

唐津市東部学校給食センター

2月は暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒く乾燥していると風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなります。体力をつけるためにも、しっかり「食べる、運動をする、睡眠をとる」ことを意識して、元気に過ごしましょう。



なぜ節分の日に大豆をまくの？



節分といえば豆まき。節分に豆をまく習慣は室町時代からはじまったとされています。「おには～そと ふくは～うち」のかけ声とともに豆をまくのは、豆に「霊力」をもって、災いをはらう意味があるからだそうです。また、地域によっては豆を年齢の数だけ食べる（または年齢の数に1つ加える）と病気にかからないともいわれています。

今年の節分は2月3日です。給食では「節分豆」が登場します。

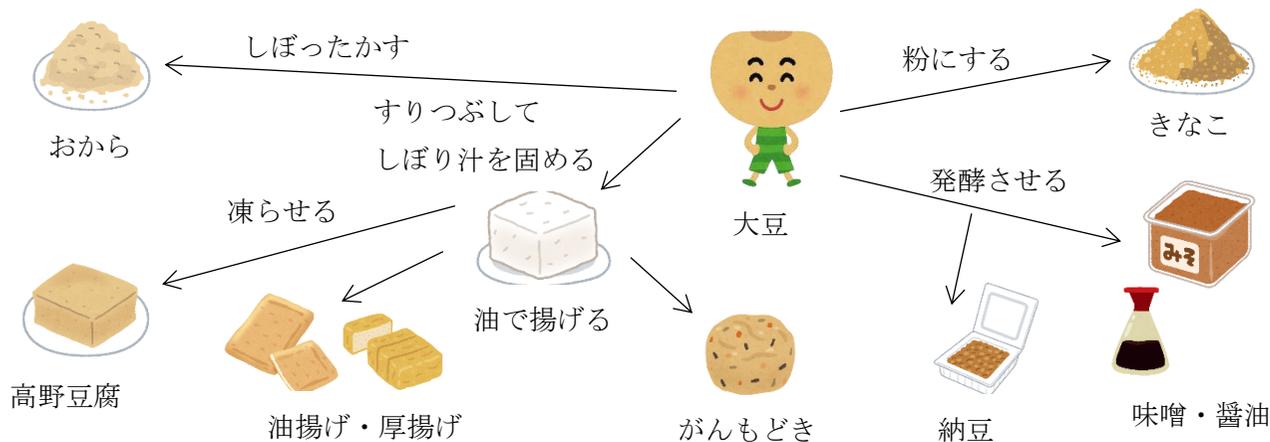


大豆に含まれる主な栄養素



大豆は「畑の肉」といわれるほどたんぱく質が豊富で、その他にも脂質、ビタミン類、ミネラルを豊富に含んでいます。特にたんぱく質を構成するアミノ酸のうち、体内でつくることのできない必須アミノ酸のリジンも多く含んでいます。リジンは穀物には少なく、大豆や大豆製品に多いことから一緒に食べるとバランスがよくなります。ご飯とみそ汁（味噌や豆腐の材料は大豆です）の組み合わせは理にかなっているといえます。

大豆から作られる食べ物

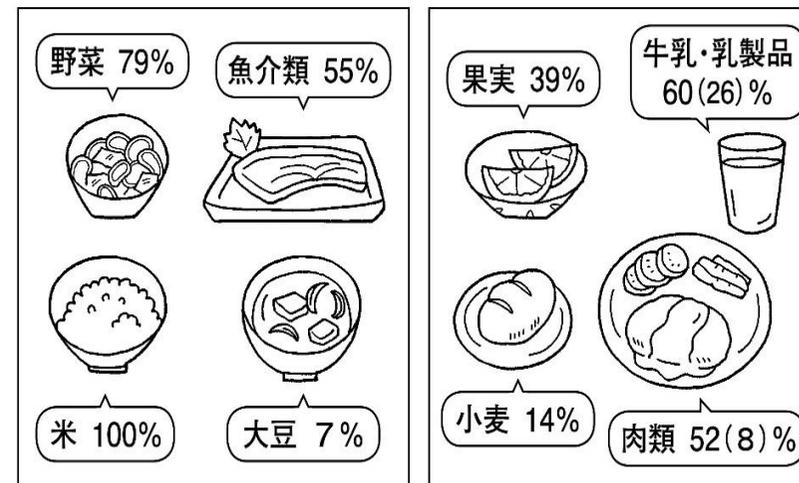


知っていますか？枝豆と大豆の関係

枝豆は、大豆をまだ熟していない若いうちに収穫したものです。栄養価は大豆より低くなりますが、大豆にはほとんど含まれていないビタミンCやビタミンAが多く含まれています。また、塩分を排出するカリウムが多いという特徴があります。



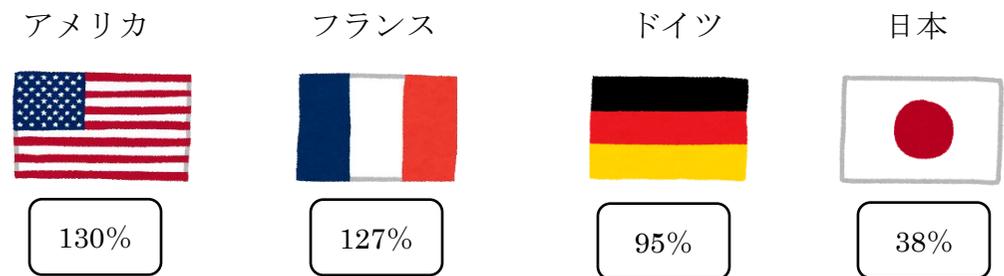
食料自給率について考えよう



※()は、飼料自給率を考慮した値。 出典 農林水産省「平成29年度食料需給表」

食料自給率とは、国内で消費される食品が国内生産でどのくらいまかなえるかを示したものです。日本は、外国から多くの食品を輸入しており、品目別で見ると、国産品でまかなえているのは主食の米だけです。

世界の食料自給率くらべ



※日本は2017年度、そのほかの国は2013年の値。 出典 農林水産省「平成29年度食料需給表」

日本の食料自給率（カロリーベース）は、38%です。世界の食料自給率をくらべてみると、日本は先進国の中でも最低水準です。

食料自給率アップの取り組み

- ①今が旬の食べ物を選ぼう
- ②地元でとれる食材を食べよう
- ③ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- ④食べ残しを減らそう
- ⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう

