

きゅうしょくだより

令和5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。

かぜの予防と食生活

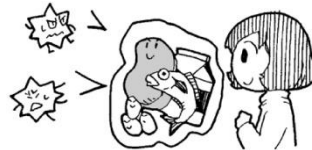
かぜは、私たちが一番かかりやすい病気で、軽く見られがちですが、昔から「かぜは万病のもと」といわれます。十分に気をつけなければいけません。また、新型コロナウイルスの流行も気になるところです。かぜやインフルエンザを予防するためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。



<かぜ予防のための食生活 3つのポイント>

① たんぱく質を十分に補う

私たちの体にかぜやインフルエンザのウイルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。その成分は、たんぱく質からつくられているので、かぜを予防するためには、魚や肉、卵、乳製品、大豆製品などを十分にとることが大切です。



② 脂肪(油)も不足しないように

脂肪はからだの皮ふや口・のどの粘膜を丈夫にして、ウイルスに対する抵抗力を強くします。そのほか、脂肪はビタミン A やビタミン E の働きをよくしてくれます。



③ ビタミンの補給も忘れずに

ビタミン A やビタミン C はウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。新鮮な野菜や果物を欠かさず食べるようにしましょう。給食では野菜の残が多いようですが、かぜ予防のためにも苦手な野菜も挑戦して食べてみましょう。



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。



2月3日は節分です



本来、節分とは季節の変わり目である『立春・立夏・立秋・立冬の前日』のことを言いますが、「春を迎える」ということは、「新年を迎える」ということと同じくらい大切な節目だったため、室町時代あたりから立春の前日のみをさすようになりました。

節分に豆まきをするのは中国から伝わった風習です。『豆=魔滅(魔を滅する)』とかけ、無病息災を祈るという意味があり、自分の数え年の数だけ豆を食べることで、病気をせず健康になるとも言われています。また、焼いたいわしの頭をひいらぎに刺し、戸口に飾ります。いわしは悪臭を出して鬼を退散させ、ひいらぎはとげで鬼の目を刺して、家への侵入を防ぐといういい伝えがあります。

2月3日の給食は、節分にちなんで「いわしの生姜煮」と「節分豆」が登場します。

なぜ節分に太巻き寿司を食べるの？

節分に太巻き寿司を食べる風習が大阪を中心とした地域に伝わっています。節分の日に恵方を向いて太巻きを丸かじりすると願いがかなうといわれています。それでこの日に食べる太巻きは、別名「恵方巻き」ともいわれ、包丁で切ってはいけないとされています。これは、「縁を切らない」という意味がこめられているからだそうです。

恵方(えほう)とは、歳徳神(としとくじん)という正月にまつる神様がいらっしゃる方角のことで、縁起のよい方角とされています。今年の恵方は「南南東」です。



塩分とりすぎていませんか？

塩は体の中で大切なはたらきをしていて、生きていくために欠かせないものです。しかし、たくさんとりすぎると、「高血圧」という状態となり、いろいろな病気にかかりやすくなってしまいます。自分のからだのことを考えて、塩分をとりすぎないように気をつけましょう。

こんなことに気をつけましょう

ラーメンやうどんなどはスープや汁を全部飲まずに残すようにしましょう。



しょうゆやソースはかけすぎないようにしましょう。「かける」より「つけて」食べると量を減らせます。



せんべいや塩味のスナック菓子はたくさん食べ過ぎないようにしましょう。

