



給食だより

令和2年2月第72号
大東市教育委員会
学校管理課
TEL 870-9102



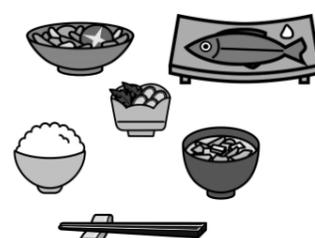
大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

寒さの厳しい季節となりました。風邪やインフルエンザやノロウイルスなどの感染症予防のために、手洗い、うがいを忘れず行いましょう。また、睡眠を十分にとることや栄養バランスのよい食事をとることで、風邪などに負けない丈夫な体作りを心がけましょう。特に3年生は受験を控えている人が多くいると思います。試験で自分の力を発揮できるよう、体調管理に気をつけましょう。

和食の良さを知ろう！

「和食」はごはんを中心として季節ごとに海の幸や山の幸を豊富に取り入れていて、栄養のバランスがよいことが特長です。また、昔から、年中行事とも深い関わりがあり、行事や季節感を料理であらわす伝統的な食文化です。ユネスコの無形文化遺産にも選ばれ、世界からも「和食」に注目が集まっています。「和食」の良さを見直し、毎日の食事に取り入れ、伝統的な食文化を守っていきましょう。

和食が素晴らしいといわれる4つの理由

<p>豊かな食材</p>  <p>日本では四季折々の新鮮な食材があり、素材を生かした調理方法が工夫されています。</p>	<p>いちじゅうさんさい 一汁三菜</p>  <p>ごはんを主食に、汁物、主菜一品、副菜二品をそろえる食事は、自然と栄養のバランスが整います。</p>
<p>季節感 ~春の場合~</p>  <p>季節ごとの食材をうまく料理に取り入れているので、季節感を楽しむことができます。</p>	<p>行事食</p>  <p>「和食」は、1年間の様々な行事とも関わっていて、家族や地域で受け継がれている食文化です。</p>

大豆を食べよう！

大豆には良質のたんぱく質が、牛肉や豚肉にも負けないくらい多く含まれています。このことから、「畑の肉」ともいわれています。さらに、ビタミンB1などのビタミン類、カルシウムなどの無機質、脂質や食物繊維なども豊富です。抗酸化作用を持つサポニンや、細胞膜のもとになるレシチンなどの機能性成分が含まれています。

~大豆と米は相性◎~

和食に欠かせない米のたんぱく質はリジンというアミノ酸が不足しています。一方で、大豆のたんぱく質にはそのリジンが多く含まれるので、大豆と米と一緒に食べることで、足りない部分を補いあってくれます。

昔から食べられてきたごはんのみそ汁の組み合わせは、相性の良い食べ方だったのです。



ラストスパート、がんばれ受験生！

いよいよ、受験シーズンです。受験を控える3年生のみなさんはもちろん、最高のコンディションで臨みたい時の、食育アドバイスです。

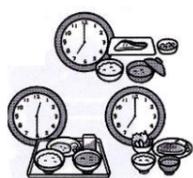


朝ごはんを必ず食べる！



脳は、エネルギーを多く消費し、体全体の2割を占めます。朝ごはんを、エネルギーをしっかり摂りましょう。

食事で生活リズムを整える！



試験は、朝からなので夜型の方は、夜食をなるべく控え、3食を規則正しく食べるようにしましょう。

ストレスに負けない体づくり！



野菜や果物に含まれているビタミンCは、ストレスと闘ったり、抵抗力をつけてくれる大切な栄養素です。しっかり、食べるようにしましょう。

手洗い・うがいで病気予防！



食事前や外出後の手洗い・うがいは、効果的な風邪等の予防法です。石けんでいねいな手洗いをしましょう。

体調管理は食事から！



食べると急に頭がよくなるわけではありませんが、いろいろな食品を食べることで体調管理することは大切です。栄養バランスを考えた食事を摂りましょう。

「とうふ」はなぜ「豆腐」と書くの？

「とうふ」は、日本の代表的な食べ物の1つですが、中国から伝わったものです。「とうふ」は、中国でも「豆腐」と書きます。豆腐は豆乳をにがり（凝固剤）で固めて作るのに、なぜ「豆が腐る」と書くのでしょうか？「腐（ふ）」という漢字は、倉を表す「府」に「肉」でできています。

倉に貯蔵した肉はだんだん柔らかくなっていくことから、「腐」という漢字は「液体でも固体でもないプヨプヨしたもの」も表すそうです。

このことから「豆腐」の字も、大豆を加工してできた液体でも固体でもないプヨプヨしたものということで、このように書かれるようになったと考えられます。

決して豆が腐ったから「豆腐」と書くわけではありません。

