

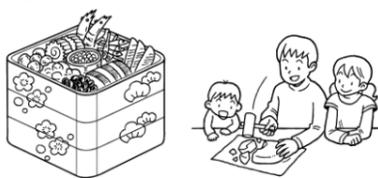


大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

2月3日の立春を過ぎると、暦の上では春を迎えます。しかし、実際には寒さも厳しく、インフルエンザや風邪の流行が心配です。3年生にとっては、受験も始まり、体調管理がとても大切になってきます。そこで、規則正しい生活と栄養のバランスのよい食生活を心がけ、手洗い、うがいをしっかりと行い体調を整え、元気に過ごしましょう。

日本の行事食

「行事食」とは、季節ごとの行事や、お祝いの日食べる特別な料理のことです。行事食は、旬の食材を取り入れたり、無病息災や子孫繁栄、子どもの健やかな成長など、家族の健康や幸せを願う意味が込められているものが多くあります。このような昔から伝承された食文化を後世の人々に残していくことが大切です。給食でも、行事食を取り入れてます。

<p>1月 1日(正月)おせち料理、雑煮 7日 七草がゆ 11日*(鏡開き)雑煮、しるこ ※関西では15日</p> 	<p>2月 2日*(節分)恵方巻き、 いわし、福豆 ※節分が2日にあたるのは124年 ぶりのことです</p> 	<p>3月 3日(桃の節句)ちらしずし、 はまぐり 蛤のお吸い物、白酒、 ひし餅、ひなあられ 20日頃(彼岸) ぼたもち</p> 	<p>4月 花見 花見団子</p> 
<p>7月 7日(七夕) そうめん (土用の丑の日) うなぎ</p> 	<p>9月 21日*(十五夜) 月見団子、 ※十五夜は年によって さといも 日が変わります。 23日頃(彼岸) おはぎ</p> 	<p>12月 22日頃(冬至) かぼちゃ 31日(大晦日) 年越しそば</p> 	



おおさか 大阪ウメビーフ

2月1日(月) 焼肉ウメビーフに使用します!

12月の給食だよりで紹介しました「大阪府国産農林水産物学校給食提供事業補助金」を活用した特別な献立が、2月にも登場します。この事業は、大阪府からの補助金を受け、和牛肉や国産水産物を学校給食へ提供することで、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響を受けた生産者の支援や、食品ロス削減を図ることを目的としているものです。

2月1日(月)の「焼肉ウメビーフ」には、大阪府堺市にある「原野牧場」で育てられた黒毛和牛の“大阪ウメビーフ”を使用しています。“大阪ウメビーフ”は梅酒の漬け梅を混ぜた飼料で育てられた、世界的にも珍しい希少なブランド牛です。「原野牧場」で牛の飼料として梅が使われるようになったのは、おやつ代わりに漬け梅を黒毛和牛に食べさせてみたところ、牛がたくましく育ち、肉質が向上したことが始まりだそうです。ここから牛の飼料として漬け梅を利用する“大阪ウメビーフ”が誕生しました。

“大阪ウメビーフ”は、サシ*1があり旨味もしっかりとしているながら、さっぱりとした味わいが特徴です。

普段給食で提供できない貴重な食材となります。生産者への感謝を忘れず、“大阪ウメビーフ”の美味しさをしっかりと味わってください。

*1 サシ…肉の赤身と赤身の間に点在する脂肪分のこと。

食べて元気にベストを尽くそう!

3年生はいよいよ受験のシーズンですね。1・2年生のみなさんも学年最後のテストなどがあると思います。そのような時にベストな状態で臨めるように、食生活面からのアドバイスです。

<p>必食! 朝ごはん</p> <p>脳が体重に占める割合は2%ほどですが、そのエネルギー消費量は体全体の20%近くに達します。脳が毎日しっかり動くよう、朝ごはんんでエネルギーをチャージしましょう。</p> 	<p>励行! 手洗い</p> <p>かぜなどの原因となるウイルスは、まず手につき、そこから口や粘膜を通して体内に進入するケースが多いです。外出後や食事前は、石けんでていねいな手洗いをしましょう。</p> 
<p>食べて勝つ!</p> <p>寒さや試験のプレッシャーから、体は相当なストレスを受けています。野菜や果物に多いビタミン類は体がストレスと闘うために必要な栄養素です。毎日、意識して食べましょう。</p> 	<p>食事で朝型にリセット!</p> <p>試験勉強で生活が夜型になっていませんか。早めに朝型に戻しましょう。早起きをして朝の光を浴び、朝昼夕の3食を規則正しくとるようにすると、朝型に早く戻せますよ。</p> 