

給食だより

H25. 2. 1
田島学校給食センター

2月4日は「立春」。暦の上ではもう春です。
しかし、まだまだ寒い日が続きます。かぜやインフルエンザなどの病気にかからないように、バランスのとれた食事と規則正しい生活で寒さに負けない体力をつけましょう。

鬼も逃げ出す 大豆のパワーを見直そう!



2月3日の節分には、「鬼は外、福は内」とかけ声をかけながら豆をまきます。豆まきをして鬼(邪気)を追い払い、福を呼び込む行事です。豆をまくのは、悪魔のような鬼の目「魔目(まめ)」をめぐけて豆をまくことで、悪魔を滅する「魔滅(まめつ)」と考えられていたからです。このときにまく豆は大豆です。大豆のパワーを借りて悪い鬼を追い出し、家内安全と無病息災を願いましょう。

◇体によい成分がいっぱい・健康長寿の立役者◇

驚き大豆パワー

大豆は、健康作りに有効な成分をたくさん含んでいます。日本人の平均寿命が長いのは、昔から大豆や大豆製品をたくさん食べてきたからだといわれていて、今、世界中が注目している食べ物です。

成長に欠かせない栄養素がいっぱい!

大豆は別名「畑の肉」とも呼ばれて、肉や魚と肩を並べるほど良質のたんぱく質を豊富に含んでいます。この大豆のたんぱく質は、米と組み合わせて食べることでさらに栄養価がアップします。また、骨や歯の形成に欠かせないカルシウムや、血液の成分となる鉄分も豊富です。



生活習慣病の予防に大活躍!

大豆には脂肪も豊富に含まれています。しかもこの脂肪は体、特に血管にやさしい働きをしています。コレステロールを含まず、体内の悪玉コレステロールの増加を抑えて、血液をさらさらにしてくれます。この働きにより動脈硬化などの病気の予防に効果をあげています。体内の老廃物を吸収して排泄し、腸をきれいにする食物繊維も多く、がんの予防にも効果があります。また注目の成分「イソフラボン」も、がんや生活習慣病の予防効果が大きいことが証明されています。



大豆はいろいろな食品に変身できる!

大豆はそのままの形で食べるほかに、加工されているいろいろな食品に変身しています。ふだんの食生活に欠かせない調味料や油をはじめとして、私たちの周りには大豆から作られた食品がたくさんあります。

豆腐



なっとう



ゆば
厚あげ

油あげ



しょうじゅう



あぶら

お家でもたくさん食べて、大豆パワーで元気に過ごしましょう。

給食 Q&A



Q

給食に出る豆の料理が多すぎるように思いますが・・・

A

大豆をはじめとした豆類は、昔から日本人の食生活を支え健康長寿を支えてきた食品です。厚生労働省の「21世紀における国民健康作り運動」では、豆類の摂取目標を1日100gとしています。平成23年国民健康・栄養調査の結果では1日平均51.7gで、目標の半分にとどまっています。日本人の豆離れの実態が明らかになっています。

でも、豆類の健康効果は世界中が認めています。給食では、1週間に1回は豆類を主菜にした給食を提供しています。そのほか豆を使った副菜も登場していますが、豆の健康効果をみなさんにも理解してもらい受け入れてもらいたいと思っています。

世界中が注目

日本型食生活のよさを知ろう!

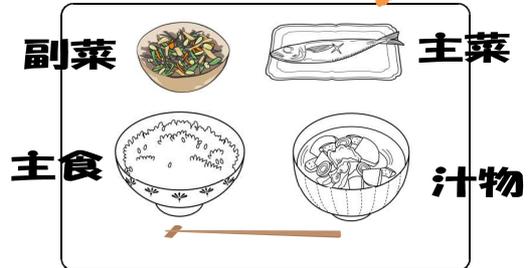
「日本型食生活」とは・・・

ごはんを中心に、旬の食材を使った主菜(魚・肉・卵大豆製品など)と、副菜(野菜・海藻・いもなど)、そして汁物を組み合わせた食事を「日本型食生活」といいます。私たち日本人の食生活の基本となっています。

日本が長寿国となっているのは、この「日本型食生活」のおかげといわれています。欧米では生活習慣病や他の病気の予防のために、この「日本型食生活」をお手本にして食生活を改善しようという運動が起こっています。

日本型食生活の基本の形

この形で食べると自然と栄養バランスがよくなります。



日本型食生活のよさ

- ・米と大豆(大豆製品やみそ・醤油など)の組み合わせで、たんぱく質を上手にとることができる。
- ・海、川、山などからたくさんの種類の食べ物を取り入れて、旬を楽しむことができる。
- ・ごはんとおかずを交互に食べることで、たんぱく質や脂肪のとりすぎを防ぐことができる。
- ・魚(特に青魚)はコレステロールが血管につくのを抑えるので生活習慣病予防の効果がある。
- ・野菜や海藻、きのこ類、豆類の摂取が多く、便秘予防、生活習慣病予防の効果大きい。

知っていますか? 「こまごわやさしい」



「こまごわやさしい」という言葉があります。聞いたことがありますか。少し前までは「まごわやさしい」という言葉でしたが、最近になって「こ」という言葉が先頭に付け加えられたものもできました。

この言葉は、私たち日本人が昔から食べ続けてきた食品の頭文字を並べた言葉で長寿の合い言葉となっています。私たちはこれらの食品を組み合わせることで、長寿国「日本」を作りあげてきました。



こめ・ごはん

どんなおかずとも相性ぴったり。脳や体にゆっくりと長くエネルギーを補給します。



まめ類

たんぱく質、脂質、炭水化物の他、鉄分、ミネラル、ビタミン、食物繊維も含み完全栄養食とも。



ごま(種実類)

小さいけれど栄養がギュッと詰まった種実類。特にごまにはゴマリグナン、セサミンといった注目成分が含まれています。



わかめ(海藻類)

食物繊維が豊富でおなかの調子をよくします。カルシウムや他のミネラルも豊富です。



やさしい

ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な野菜は体の調子を整え、病気に負けない体作りをします。



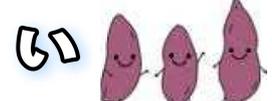
さかな

筋肉を作るたんぱく質の供給源ですが、いわしなどの青魚の油には血液サラサラ効果も期待できます。



しいたけ(きのこ類)

低カロリーで食物繊維が豊富です。体内の有害物質を吸収して、排泄します。



いも類

炭水化物、食物繊維、熱に強いビタミンCなどを豊富に含んでいます。

世界中が注目している日本型食生活でもっとも評価されているのは、炭水化物とたんぱく質と脂肪の割合です。油や砂糖などではなく米などの穀物からエネルギーをしっかりとる、タンパク源として大豆や魚などの割合を増やす、野菜や海藻などの植物性食品を多くすることで健康によいバランスのとれた食事内容になります。

この日本型食生活を実践する上で、「こまごわやさしい」食品を欠かすことはできません。毎日の食事の中に「こまごわやさしい」食品を増やしていきましょう。