

給食だより



2月4日は「立春」、暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。寒い時期は、体調を崩しがちになります。そんな時は節分に豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。また、豆には多くの栄養素が詰まっているので、豆や豆製品を積極的にとるようにしましょう。

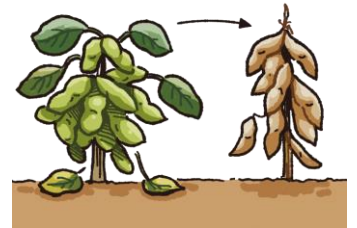
大豆からできる食べ物について知ろう！



大豆とは…？

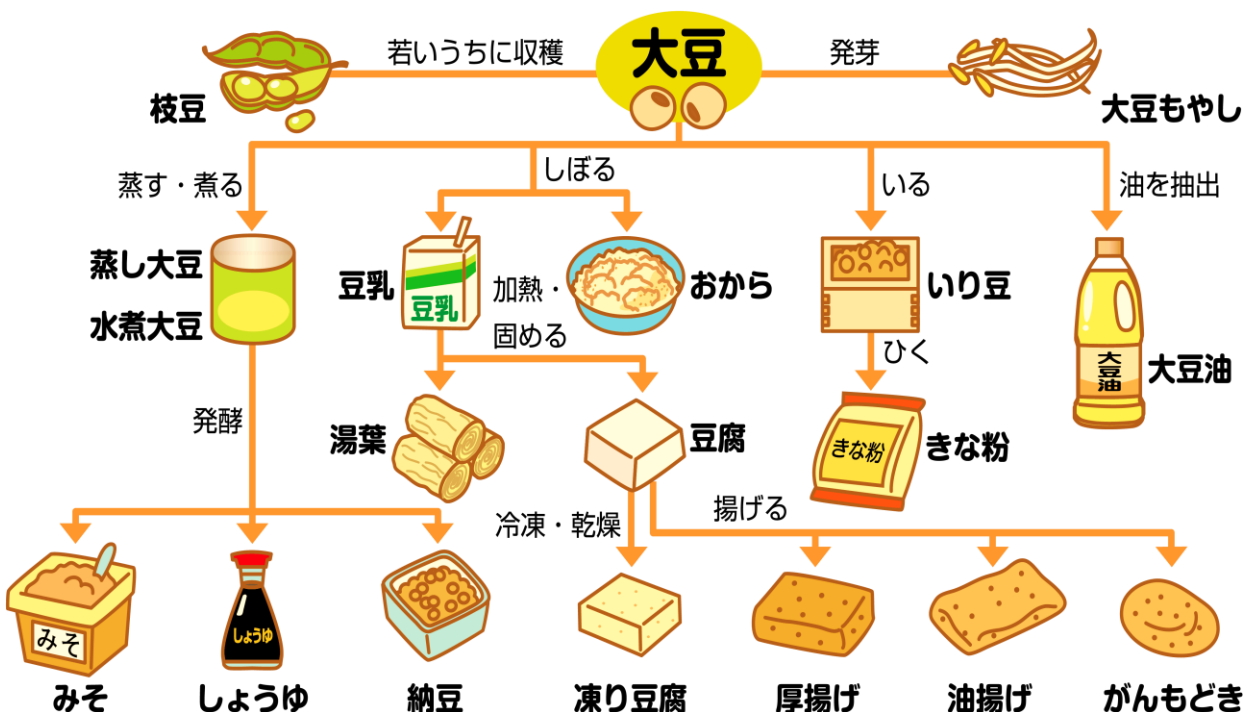
冬大豆は古くから栽培されてきた作物で、私たちの食生活に欠かせない食べ物です。植物ですが、体を作るもとになるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」とも呼ばれています。最近では、「大豆ミート」といった代替肉の原材料としても注目が高まっています。日本では長い間、肉に代わるタンパク源としてさまざまなものに加工され、食べられてきました。日本の食卓に欠かせない大豆ですが、その一方で多くを輸入に頼っている現状もあります。

通常、大豆というと「黄大豆」のことですが、お正月のおせち料理に使われる「黒大豆」や、うぐいす餅などの和菓子に使われる「青大豆」など、種皮の色や粒の大きさが異なるさまざまな品種があり、用途に合わせて栽培されています。また、「枝豆」は大豆を若いうちにサヤごと収穫したもので、十分に成長させて乾燥させると大豆になります。



大豆からできる食べ物とは…？

大豆は、以下のようなさまざまな食べ物に加工されています。和食に欠かせない醤油や味噌などの調味料、納豆は蒸した大豆を発酵させて作ります。また、大豆を絞った豆乳を固めた豆腐は、さらに厚揚げや油揚げなどに加工されます。これらを「大豆製品」といいます。



腸内環境を整えましょう！

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると残りが便（うんち）となって排泄されますが、この便の状態が腸内環境を知るができます。腸内環境が整っているとバナナ状の黄色がかった便がつくられ、腸内環境が乱れるとカチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

☆朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけるようにしましょう！



★3年生のみなさんへ★

これから受験本番に向けて体調を整えるためにも手洗い・うがいを徹底して、食事はバランス良くとりましょう。毎日3食しっかりと食事をすることは、体調を整えるとともに、脳のエネルギーにもなって記憶力や集中力がアップします。また、当日は朝ご飯を食べることで、頭の働きが良くなります。朝ご飯には、消化・吸収がゆっくりで腹持ちの良い「ご飯」＋「おかず」の組み合わせがオススメです。食べ過ぎると眠くなるので、よく噛んで腹八分目を心がけましょう。みなさん、頑張ってください！