

2月給食だより

暦の上では春ですが、まだまだ寒さが厳しい時期が続きます。朝、ふとんから出るのがつらい時でもあります。寒い朝の朝食に、温かい汁ものがあると、体もぼかぼかになって元気に1日をスタートすることができますよ。

節分と大豆

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことをいいます。それが現在は立春の前日（2月3日頃）の節分が行事として残ったとされています。この日は炒った大豆を「鬼は外」などといいながらまいて、災いや邪気に見立てた鬼を追い払います（かけ声は地域によって異なります）。また、自分の年の数（またはプラス1個）を食べると、病気にならないといわれています。

このほかにも、いわしの頭やひいらぎを玄関にさしたり、その年の恵方に向けて太巻きずしを食べたりします。



魚について見直そう

近年、食の欧米化が進み、パンや肉類をよく食べるようになった一方でお米やお魚の摂取量が減ってきています。

確かに、お魚は種類も多く、魚ごとにさばき方や調理のコツも違ったりして手間に感じる部分もありますが大人も子どもも健康的な生活にはやはり魚介の栄養素は大切です。そこでお魚に含まれる栄養素を少し紹介します。

多くの魚に共通する栄養素

タウリン …アミノ酸の一種で動脈硬化や心疾患を予防する効果があります。

コレステロールを減らす働きもあり、貧血の予防効果もあります。

DHA・EPA …血液をサラサラにする働きがあります。

またDHAは脳や神経の機能維持にも大切な役割を果たします。

EPAとDHAは魚の皮下脂肪の部分に含まれています。



魚別に特徴的な栄養素

ビタミンD …骨を作るのに必要な栄養素です。

サケ、ニシン、カジキに多く含まれています。

カルシウム …骨を作るもとになる栄養素です。

小魚に多く含まれています。

亜鉛 …味覚を正常に保つ働きや、成長発育に必要な栄養素です。

カキ、カニ、イワシに多く含まれています。

その他にも、ビタミンB ビタミンA ビタミンEなどがあります。

魚はたんぱく質だけでなくビタミンなども多く含む食材なのでご家庭でも回数を増やしてみてもいいかもしれません。

