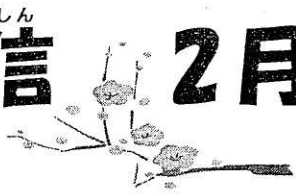


EAT通信 2月



平成25年(2013年)
和歌山市立 有功 小学校

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標 『楽しく食べよう』
・マナーを守って、楽しく食べるようにしましょう。
・声の大きさや話題を考えよう。

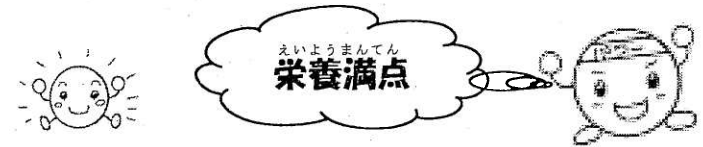


せつぶん りっしゅん まえ ひ ふゆ はる うつ きせつ か かわりめを いみ します。
節分は立春の前日。冬から春に移る季節の変わりめを意味します。
むかし から、この日に厄除けの行事がおこなわれていました。
「鬼は外、福はうち」のかけ声で豆をまいて鬼を追い払い、家族の健康や



しあわせを願います。
まめ まきに つかわれるのは、「大豆」です。むかし から豆は“魔滅”に通じ、おに に象徴
される災難や病気をよせつけないとされて、節分の福豆として使われてきました。
このように古くから、大豆には特別な力が宿っていると信じられていました。

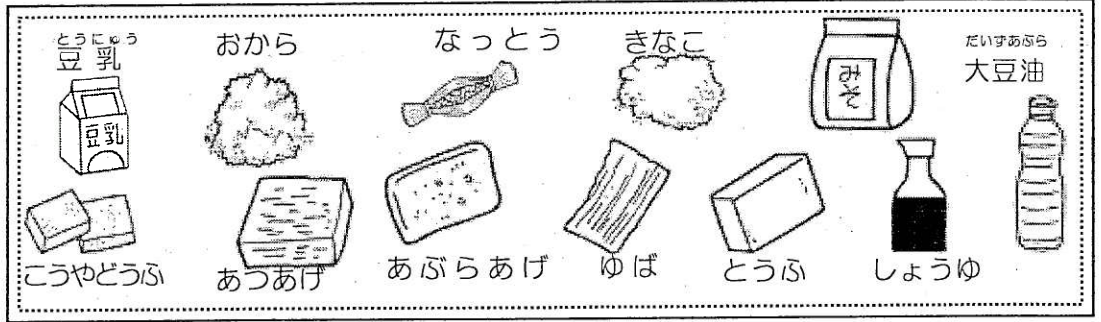
大豆のおはなし



大豆にふくまれる栄養
みんなのからだをつよくして、からだの中のオニを退治してくれます。

大豆から作られる食品

豆腐に納豆、油揚げなど、大豆を加工している様々な食品がつくられています。加工することで消化もよくなるので、食卓に上手にとり入れましょう。



◆たんぱく質たっぷり！

「畑の肉」といわれるようにたんぱく質をたくさん含んでいます。
たんぱく質はからだをつくる大切な栄養素です。

◆カルシウム・鉄分しっかり！

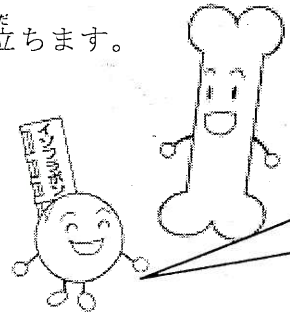
成長に欠かせない2大ミネラルがしっかりとれます。
強い骨と元気な血液をつくります。

◆食物せんいたっぷり！

腸内環境をととのえて、便秘の解消に役立ちます。
生活習慣病の予防になります。

◆イソフラボンいっぱい！

更年期障害や骨粗しょう症を防ぎます。



「鉄」

鉄は血液中の赤血球の中のたんぱく質と結合して、ヘモグロビンという物質をつくっています。
ヘモグロビンは、肺に取り込んだ酸素を全身の細胞に送り届ける役割があり、鉄不足が続くと酸素が十分に行きわたらなくなり、「疲れやすい」「息切れ」など貧血の症状があらわれます。



「イソフラボン」

大豆の種子に含まれる色素の一種で、ポリフェノールの仲間です。
骨量の減少を防ぎ、骨量を増やすはたらきもあります。

あったかい豆乳鍋はいかがですか？

材料 (3~4人分)
豆乳 (無調整) 3カップ (600cc)
だし汁 600~800cc
ねりごま 大さじ1
みそ 大さじ1
なべの具や量は好みで・・・
豚肉・はくさい・豆腐
きのこ類・ねぎ・水菜など
作り方
土鍋でだしをとって、豆乳をいれてあたたまってから、ねりごま、みそをとかしいれます。(だしはかつおぶしと昆布でとるとおいしいです。)
好みの具材を入れてアツアツの豆乳鍋のできあがり！



😊 おうちのひとといっしょにみてくださいね。