

給食たより 2月

校内発第305号
令和5年2月1日

府立富田林支援学校 給食室

厳しい寒さが続いているですが、2月4日は立春です。この日から、暦の上で春がはじまります。立春の前日の2月3日は「節分」です。節分は「季節を分ける」という意味で、もともとは、春・夏・秋・冬の年に4回ありました。日本では、寒い冬から暖かい春になる春の節分が特に大事にされ、現在まで伝えられています。

脂質のとり方を見直そう！～将来のために考える食生活～

脂質は、たんぱく質、炭水化物とならぶ「3大栄養素」のひとつです。しかし、脂質は1gあたりのエネルギー量が大きく、とりすぎると肥満や生活習慣病の原因になります。



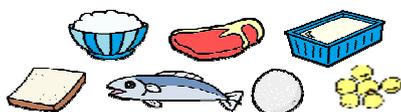
少しの量で大きなエネルギーになる

子どものときの悪い生活習慣を大人になってから改善するのは、とても大変です。

「とりすぎかも・・・」と思ったら、今のうちに食べ方を見直してみましょう。

〇脂質ってどんなもの？

食品中にふくまれるもの



脂質は、穀類・豆類・魚介類・肉類・卵など、さまざまな食品に含まれています。

調理用のあぶら



調理に使うあぶらで代表的なものです。

*肉や加工食品が好き、ファストフードや油で揚げたスナック菓子をよく食べる、という人は食習慣を見直す必要があります。



気を付けるポイント ①食べすぎない ②バランスよく食べる ③野菜をしっかり食べる

ちやうないかんきやう ととの つよ みかた
腸内環境を整える強い味方!



はっこうしよくひん
発酵食品

「発酵」とは人間にとってよい働きをする微生物が、食べ物の中でたくさん増え、食材にもよい影響を及ぼしている状態のことをいいます。逆に人間に害をなす微生物が増えすぎると「腐敗」となり、食べられなくなります。この微生物のはたらきによって、人間にとってよい効果をもつ食品に生まれ変わったものが発酵食品なのです。日本人は昔からこの発酵の力を上手に利用して、さまざまな食品を作り上げてきました。代表的な発酵食品を紹介します。

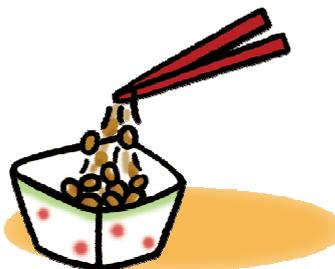
● みそ

麹菌（カビの一種）や酵母菌、乳酸菌のはたらきによって作られる。風味が増し、大豆の栄養分が効率よく消化・吸収される。



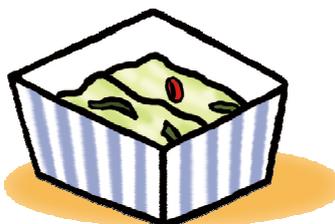
● なっとう
納豆

納豆菌によって作られる。納豆菌が作り出す酵素のナットウキナーゼには血管の詰まり（血栓）を溶かすはたらきがある。大豆の豊富な栄養を毎日手軽にとれる。



● つげもの
漬物（ぬか漬け）

乳酸菌が多く含まれる。米ぬかのビタミンB1も加わり栄養価も高い。ただし、一般に塩がよく利かせてあるので、食べる量には注意しよう。



せつ ぶん
節分

節分は、季節の変わり目に行う節分祭の行事で中国から伝わりました。節分に行う豆まきは平安時代は12月の大みそかに行われていたといひ、2月の節分に行うようになつたのは室町時代に入ってからだそうです。また、ひいらぎの小枝の先にいわしの頭を刺して戸口に飾ったり、いわしを焼いて食べる習慣がある地域もあります。「福は内、鬼は外」のかけ声とともに、家族の幸せを祈るこの行事。ぜひ伝えていきたいですね。



返信らん（食について知りたい情報や給食のレシピ等があればお待ちしています）

（ ）学部（ ）年 名前（ ）