

2月給食だより



令和4年 2月
牛込第一中学校

立春を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い時期が続いています。

食事をすると体温が上昇します。なかでも肉や魚、豆やたまごなどに多く含まれる「たんぱく質」は、糖質や脂質よりも体を温める効果があります。これを「しょくじゆうはつせいねつさんせい食事誘発性熱産生」といいます。

寒くて起きるのも大変ですが、朝ごはんをしっかり食べて体を温めましょう。

朝ごはんにみそ汁やスープなどあたたかい汁物をとることや、たんぱく質を多く含むたまごやチーズ、豆腐や納豆などを食べたり、またよく噛んで食べることも体を温める効果があります。

成長期のみなさんは脳や体を動かすエネルギー源や栄養素が多く必要なので朝ごはんを食べることは特に重要です。



栄養をしっかり摂り体調を整え、寒い時期を乗り越えましょう。

出典：引用：厚生労働省 e-ヘルスネット（食事誘発性熱産生）

◇節分 2月3日（木）

本来節分は季節が変わる立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで年4回ありました。現在は主に立春の前日をさします。季節の変わり目には邪気（鬼）が生じやすいので、それを払うための行事がもととなっています。

節分に豆をまくのは、豆に魔よけの力があると考えられており、また「まめ魔・め目」「まめ魔・め滅」の語呂合わせからともいわれています。その後自分の年齢+1粒の豆を食べて1年の幸せを願います。

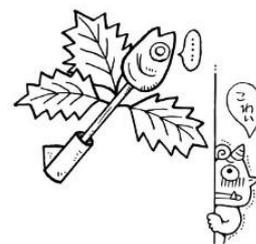
炒った大豆をまきますが、これは撒いた大豆から芽がでないように

（悪い芽がでないように）という理由があるそうです。また「いる」と「射る」の掛け言葉で縁起を担っているという説もあります。

そのほか、イワシの頭を柁にさしたものを（やいかがし）を飾り魔よけとして飾ることもあります。とげのある葉を嫌がり、またイワシの匂いで鬼が避けるといわれています。

煎り大豆ではなく殻付きの落花生をまく地域もあります。

大豆は魔よけだけでなく、体を作るもととなる「たんぱく質」を多く含むため成長期のみなさんには特に食べてもらいたい食材の1つです。



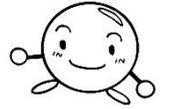
☆2月の給食より



・1日は「旧正月」です。昔の暦ではこの日が正月で、現在も1月1日より旧正月を重視している国もあります。中国では新しい年を迎える際に餃子（水餃子）を食べる習慣があるそうです。

これにちなみ1日にジャンボ餃子（揚げ餃子）が登場します。

・3日は節分です。この日には揚げいわしと大豆のごはんをだします。大豆は良質なたんぱく質を含み、またいわしの油に含まれるDHAやEPAは脳や体に良いはたらきをします。しっかり食べて体の中から健康になりましょう。



・8日は「事八日」です。この日から農作業を始める目安の日とされています。（正月行事を中心と考えて12月8日を「事八日」としている地域もあります）この日の行事食として、さといも、だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、小豆の入った「お事汁」（六質汁）があります。今回給食に登場します。

・14日はバレンタインデーです。給食では「ブラウニー」をだします。

ブラウニーとはアメリカの伝統的な菓子で、茶色っぽいものという意味です。また妖精の名前から付けられたともいわれています。家庭の数だけレシピがあるとされる程、作り方に細かい決まりはないそうです。



チョコレートの原料であるカカオに含まれる成分「テオブロミン」にはリラックス効果があるといわれています。

節分に欠かせない大豆について



大豆はいろいろな食品に変化します。

