

# 2月給食だよ！

令和6年1月30日発行

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。

2月の節分は季節を分けるという意味があります。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、栄養のある旬の食材を食べて寒さに負けない体を作り元気に過ごしましょう！



## 2月3日は 節分

『節分』とは、季節の節目である『立春』『立夏』『立秋』『立冬』の前日のことを言います。漢字の通り『季節の分け目』の日という意味です。その中でも旧暦では春から1年が始まるとされていたので、『立春』の前日である春の節分が大切にされ、今では冬から春にかわる節目のことを『節分』という認識が広まったのです。

### 【どうして豆をまくの?】

季節の変わり目には邪気が入り



やすいとされ、豆まきは、災いや悪を追い払って福を呼び込もうと願いを込めて行われています。

『鬼』は冬の寒さや病、災難などの悪いことを表し、「福は内、鬼は外」と言いながら玄関に向かって豆をまき、鬼や災いを追い出し、良いことを家の中へ呼び入れるというものです。



### 【どうして節分に恵方巻を食べるの?】

恵方巻とは、節分の夜に食べると縁起が良いとされる



巻き寿司のこと。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛、福を巻き込むようにという願いが込められ、太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって丸かじりするのが習わしとされています。また、鬼の金棒に見立てて鬼を退治するという意味や、節分の豆まきの『まき』にかけているなどの説があります。



### 《畑のお肉 大豆!!》

豆まきの豆は大豆です。大豆は植物性食品の中でも、たんぱく質、脂質ともに含有量が多く、動物性食品に代わるものとして“畑のお肉”と呼ばれています。良質なたんぱく質が豊富で、いろいろと調理加工されて食べられています。大豆から作られる食品はどれも栄養満点!その上、とても消化吸収がよくなっています。

大豆は小さいお子さんには窒息や誤嚥の心配がありますが、大豆加工品も多いのでお子さんの年齢に応じて安全に食べられる食品を選び、毎日の食事に取り入れてみてください。給食でもさまざまな大豆製品を取り入れています。

#### \*大豆たんぱく質\*

たんぱく質は、体内でアミノ酸に分解され、体を作る材料に再合成されますが、合成できないアミノ酸が8種類あります。このアミノ酸を『必須アミノ酸』といい、大豆にはこの必須アミノ酸が動物性のたんぱく質に負けないほど多く含まれています。また、大豆製品は脳の活性にとっても良いのです。



### 腸内環境を整えて 免疫力を高めよう!!



腸内環境の悪化は免疫力の低下につながり、風邪や病気にかかりやすくなります。免疫力を高めるためにも腸内環境を整えることが大切です!

腸内細菌は善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3種類があります。その中でも、免疫力を高める働きをするのが善玉菌です!

腸内にビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌を増やすために、ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆などの発酵食品・漬物など、腸内細菌バランスを改善する「プロバイオティクス食品」を積極的に摂ること、ビフィズス菌や乳酸菌のエサとなる野菜・豆類・きのこ類・海藻・果物類などの「食物繊維」を合わせて食べるとよいです。

お腹の調子に少し意識を向けて、健康な食習慣を心がけることで、腸内からウイルスなどに負けない免疫力をつけましょう!

