

2月の給食だより

中野区立中野中学校

2月は暦のうえでは春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症も心配な季節です。栄養バランスのよい食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を心がけて、寒さを乗り切りましょう。

食塩のとり過ぎに注意しよう

食塩をとり過ぎると将来、高血圧症などの生活習慣病にかかる危険性が高まります。濃い味が好きで、食事のときに調味料をたくさんかける習慣のある人は注意しましょう。



減塩のポイント

料理

- ・新鮮な食材を使って、食材の味を生かし、薄味で調理する。
- ・香辛料やしょうがなどの香味野菜を活用する。
- ・酢やかんぎつ類などの酸味を上手に使う。
- ・みそ汁などは実たくさんにする。
- ・だしをしっかり取る。



食べ方

- ・しょうゆなどの調味料をむやみに使わない。使う場合には味を確かめてからにする。
- ・調味料は料理に直接かけずに小皿などに入れて使う。
- ・カップラーメンや肉・魚などの加工食品は控えめにする。
- ・ラーメンやうどんなど、めん類の汁は残す。
- ・市販食品や外食のメニューは、栄養成分表示の食塩相当量を確認する。

節分と大豆



今年の節分は2月2日です。節分は季節の変わり目に災いを追いはらう行事です。

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、それぞれの季節のかわる節目を指しましたが、次第に立春の前の日のことだけをいうようになりました。

節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼(病気や災いなど)を追いはらうという意味があるのです。

いろいろな豆を食べよう



大豆 金時豆(いんげん豆) 小豆



えんどう豆 花豆(いんげん豆) ひよこ豆

豆には、たくさんの種類があり、世界中でいろいろな料理に使われています。また、豆は栽培しやすく保存性の高い食品です。

日本の食卓に欠かせない大豆は、豆腐や納豆などたくさんの加工食品があります。

さまざまな料理で、おいしく、豆を味わってください。