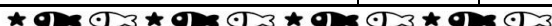




月目標：(小)よくかんで食べよう (中)食事と健康の関係を理解しよう

Table with columns for Date, Main Dish, Milk, Side Dish, Red Foods, Green Foods, Yellow Foods, and Calorie/Fat/Protein. Rows include meals like Gohan, Bread, and Soups for various days in February.



※ごはんは大麦入りです。

※食材の関係で献立を変更する場合があります。

# 食育だより



2月

こんげつ もくひょう  
 ~今月の目標~  
 (小) よくかんで食べよう  
 (中) 食事と健康の関係を  
 理解しよう

給食センターのホームページはコチラから。  
 献立表も見られます。  
 給食の写真もあ

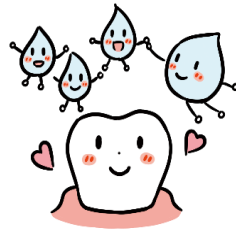


## 節分と大豆のおはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

私たちが、毎日元気に運動したり勉強したりできるのは、いろいろなものを食べているからです。歯でかみくだくことを咀嚼とといいます。近ごろは口当たりのやわらかいものが好まれるようになり、「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」といった咀嚼の運動不足を指摘する人もいます。咀嚼不足は消化を悪くするだけでなく食べすぎにもつながり、生活習慣病の原因にもなります。よくかんで食べる習慣を子どものうちに身につけましょう。

食べ物をよくかんで食べると、消化や吸収を助け、虫歯の予防に役立  
 など体に良い働きがたくさんあります。  
 よくかむ事を意識して食事をしてみましょう。



- ・よくかむと歯や歯ぐきを丈夫にし歯並びをよくします。
- ・よくかめばかむほどだ液がたくさん出て消化や吸収を助けます。
- ・だ液は、歯についた食べかすを落とし、むし菌を弱らせ溶けた歯の表面(エナメル質)をもとにもどします。
- ・だ液に溶けた味物質が、舌にある味らいを刺激し脳に味が伝わります。

みなさんは食事にどれくらいの時間をかけていますか？  
 1食にかかる時間は20~30分、一口を30回かむことが理想とされています。  
 よくかむと幸せホルモンのセロトニンが増えてリラックス効果もありますよ。



### 食べ過ぎを防ぐコツ

<p>よくかんで 味わって食べる</p>	<p>主食とおかずを バランスよく食べる</p>	<p>調味料を使い過ぎ ない</p>	<p>腹八分目を 心がける</p>
--------------------------	------------------------------	------------------------	-----------------------

<北信州の節分は「長いも」と「らっかせい」> (諸説あります)  
 ・雪が多い地域では豆まきした大豆を捨るのが難しいため落花生が広がったといわれています。  
 ・旅人に化けた鬼を知らずに一晩泊めてあげたおばあさん。ごちそうに「長いも」をすりおろしても汁を作っていたのを鬼の角をおろしていると勘違いして逃げ去った。という逸話から。  
 ・すりおろした長いもで鬼が滑って家に入れないようにするといわれがあります。

## 「豆」をもっと好きになろう!



豆には、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分や、たんぱく質、食物繊維を豊富に含み、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。日本では、お米とともに昔から大切に食べられてきました。



大豆は、さまざまな食品に加工され、食べられています。

あずき わかし ざいりょう  
 小豆は、和菓子の材料に  
 欠かせません。

## 成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆の中でも特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから「畑の肉」とよばれています。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなどの栄養素も含まれています。