



食育だより 2月

川口市立朝日西小学校
令和4年1月26日

大豆のよさを見直そう！

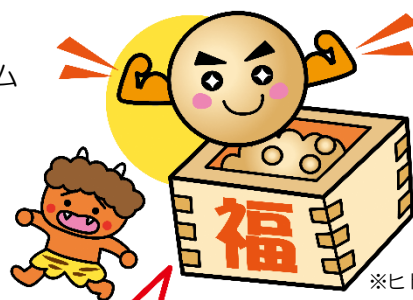


節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防



- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防
- サポニン……抗酸化作用※
- レシチン……動脈硬化予防※

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！



2月3日(木)

献立：こぎつねごはん・牛乳・おにかまぼこ入りすまし汁
いわしのみぞれ煮・福豆

2月3日は節分です。節分は、いわしのおいで鬼を遠ざけ、豆で鬼を追い払い、その年の健康を願う行事です。給食でも節分にちなんだ献立が登場します。楽しみにしていてくださいね。



減塩を意識していますか？

食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります※。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」

(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g)

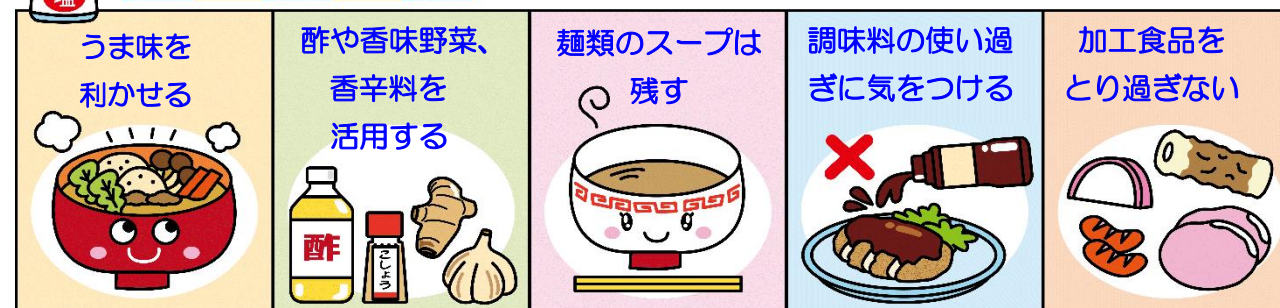
1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より



減塩の工夫



今年度の給食テーマ：**給食で世界を旅しよう**

2月24日(木)はシンガポール共和国の料理が登場します！！

献立：ごはん・牛乳・ヨンタオフー・

シンガポール風チキンソテー・海藻サラダ



「ヨンタオフー」は米粉めん、えびボール、うずらの卵、野菜が入ったシンガポール風のおでんです。「シンガポール風チキンソテー」は鶏肉にしょうが、にんにく、ながねぎを調味料やナンプラーで味付けし焼いた料理です。楽しみにしていてください。

2年間続いた世界の料理も、残すところ1回となりました。
3月はどこの国の料理が登場するのでしょうか？予想してみてくださいね！！