

2月 給食だより

岡野まふね 隣保園 2019年度

暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒いと言われるのが2月です。一日を元気にスタートするためには、朝食をしっかりと、温かい具だくさんの汁物などで身体を温めることから始めましょう。また、風邪やインフルエンザの予防のためにも引き続き、手洗い・うがいを心がけ、健康管理に気を付けて寒さに負けず乗り切りましょう。

2月3日 節分



節分とは立春の前日のことです。「季節を分ける」という意味があり、食べ物を使った様々な行事があります。



豆まき
昔から豆には魔除けの力があると信じられていました。「鬼=魔」から、「魔を祓(はら)う」と言われることから無病息災を願って豆をまくようにしたようです。



イワシ
冬木の枝に焼いたイワシの頭を刺して戸口に履物に魔除けにします。鬼は、イワシにおいそ嫌いとされています。

恵方巻き



「縁を断ち切らない」というように切り分けず、無言で願いの事をしながら(本を丸かじりするのが習わしです)。

発酵食品で免疫力をパワーアップ!!

発酵食品とは、菌・カビ・酵母など微生物の働きにより、たんぱく質やたんぱく質が分解されることで身体に良い働きのある新しい成分が作り出された食品のことです。

発酵菌の種類と発酵食品



<発酵食品のいいところ>

うま味・甘味が増えて風味がアップ

微生物の力でたんぱく質を「うま味成分」に変え、たんぱく質をブドウ糖に分解することで、独特のうま味や甘味が生まれ、味に深みが出ます。

栄養価が増す

微生物の働きでビタミンなどの栄養成分が作り出され、栄養価が上がりやすくなります。さらに、消化しやすい形に変化しているため吸収率も上がります。

善玉菌を増やし腸内環境を整える

乳酸菌は、生きて大腸に届きます。腸内の善玉菌の活動を促進させて悪玉菌の繁殖を防ぐことで、便秘の改善につながります。

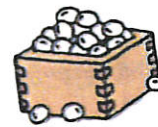
保存性が高まる

発酵により、身体に良い微生物が増え、腐敗菌を抑えられることで長期保存可能となります。

免疫力を高める食事 = 腸内環境を整える食事

腸の力は免疫力の鍵... 腸内環境の乱れは、様々な病気の原因にもなります。腸内環境を整えることは、免疫力を高めることにつながります。

発酵食品を日頃から積極的にとって、腸を整えることを意識した食生活を送りましょう



大豆

たんぱく質
食物繊維
ビタミンB2
葉酸
カルシウム
鉄



納豆

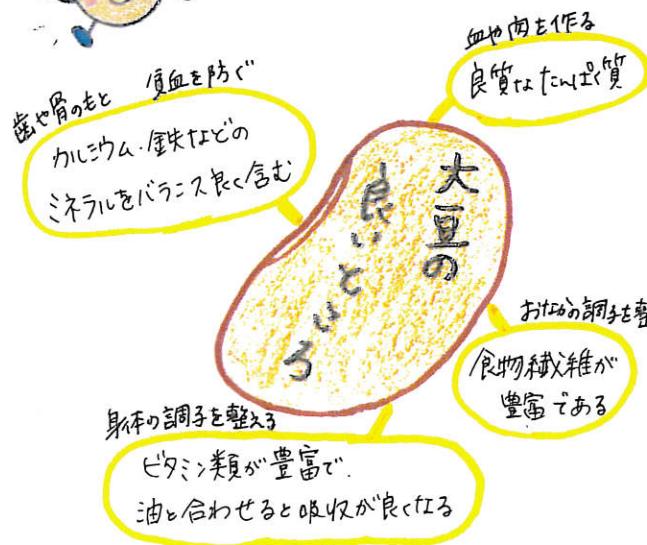
たんぱく質
食物繊維
ビタミンB2 (UP 6倍)
葉酸 (UP 3倍)
カルシウム
鉄

混ぜる回数によって栄養価に変化はありません。混ぜる程、うま味成分のグルタミン酸と甘味成分が増加し、美味しさがアップします。

- ムチン → 血糖値の上昇を防ぎ、コレステロールを低下させる
- ビタミンK → 血液中のカルシウムを骨に運び強化する
- ナットウキナーゼ → 血栓を溶かす働きのある酵素

糸内豆へと変わる発酵過程で新たに作られた栄養素

“小さくても大きなパワー” 大豆の優れた栄養価



体内で作ることが出来ず、食事などからとる必要がある必須アミノ酸がバランス良く含まれているものです。大豆製品の他に、肉・魚・乳製品・たまごなどに含まれています。

主食としている米のたんぱく質には、リジンというアミノ酸が不足しているため、米と大豆を一緒に食べることで、足りない部分を補えます。昔から食べられてきた、**ごはん**と**みそ汁**の組み合わせは、相性の良い食べ方です。