



2月 給食&食育だより



今年は124年ぶり、1日早い2月2日が節分でした。節分が終わると立春を迎え、暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。給食でも体を温める根菜類を多く入れています。しっかり食べ、寒さを乗り越えましょう。



「大平」～ 体を温める効果のある郷土料理

大平は岩国市を中心とした伝統的な郷土料理です。れんこん・ごぼう・里芋・人参・こんにゃく・鶏肉などの具がたくさん入った汁気の多い煮物です。直径50cmほどの大きな平たいお椀に20～30人分を入れ、取り分けながら食べる風習がありました。「大きな平椀」に入れることから「大平」と呼ばれるようになったといわれています。

祝い事には欠かせない料理で、正月には「岩国寿司」や「はすの三杯漬け」と一緒に作って食べられていました。

大平の作り方

(材料と作り方) 1人分～小学校3・4年生の分量です。

鶏肉	10g
生揚げ	25g
里芋	35g
板こんにゃく	20g
れんこん	25g
人参	10g
干しいたけ	1g
かつお節	1g
だし昆布	0.5g
酒	1g
みりん	2g
砂糖	1.5g
うすくちしょうゆ	5g

①鶏肉、生揚げは角切り、里芋・れんこん・人参は乱切り、干しいたけは水に戻した後、乱切りにする。

②こんにゃくは角切りにし、下ゆでをしておく。

③固いものから順に材料がかぶるくらいのだし汁を入れて煮る。

④材料に日が通ったら、味付けをし、弱火で煮る。



体を温める根菜類がたくさんとれるおすすめの汁物です。作り置きができる郷土料理です。

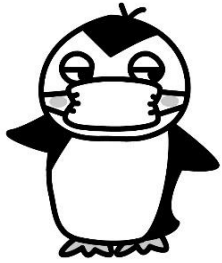
季節のかわり目 節分



節分とは、季節が変わる節目として立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことをいいますが、今では立春の前の日のみを節分というようになりました。

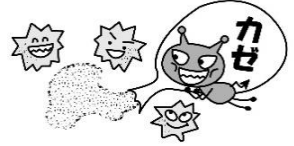
節分の日、豆をまくことで鬼に見立てた災いや病気などの邪気を追い払い、福を呼び込みます。他にも鬼を追い払うまじないとして、柊の枝に、焼いたいわしの頭を刺し、門口や家の軒下に飾る風習もあります。





かぜとは？ かぜは、空気中に漂うウイルスや細菌が、鼻やのどなどの上気道に付着して炎症を起こすことです。症状は、くしゃみや鼻水、鼻づまり、のどの痛み、全身の不快感、発熱、頭痛、寒気、筋肉痛、食欲不振、せきやたんなどがあります。かぜをこじらせると中耳炎や肺炎、気管支炎などの病気を招くこともあります。

かぜをひいた時の食事のポイント



発熱や寒気がある時

体温が上がると、エネルギーの消費量が多くなります。ご飯やめん類などのエネルギー源をしっかりとって、水分を多く補給しましょう。

鼻水や鼻づまりがある時

温かい汁物や発汗促進、殺菌作用のあるねぎやしょうがをとって、体を温めましょう。鼻の粘膜を強くするには、ビタミンAを含む食品をとりましょう。

せきやのどの痛みがある時

のどごしのよいスープや豆腐料理などにしましょう。辛みや酸味の強いものや熱いものなど、のどを刺激する物は避けましょう。

下痢や吐き気がある時

味の濃いものは避けて、おかゆやスープなどの消化のよい炭水化物が多いものを選びましょう。また、失われてしまう水分、ナトリウム、カリウム、ミネラルなどの補給が大切です。



チョコレートの見えない「あぶら」について



チョコレート 55g
(脂質 19.1g)

バレンタインデーがある2月は、お店でいろんな種類のチョコレートが販売されています。最近では健康を意識する人達のためにカカオ成分が高いチョコレートも売られていますが、チョコレートは糖分だけでなく、脂質も多く含まれているので、食べ過ぎには注意が必要です。

食べ過ぎを防ぐポイント



1食分(約40グラム)
202キロカロリー

1食分(5個)
128キロカロリー

脂質が多いものは、カロリーも高い傾向があります。おやつを食べる時のカロリーの基準は、年齢にもよりますが、約200キロカロリーを目安にしましょう。

おやつが入っている箱や袋の栄養成分表示には、エネルギー量、脂質などが表示されているので、参考にしましょう。

