

給食だより

令和5年2月3日

寝屋川市立点野小学校

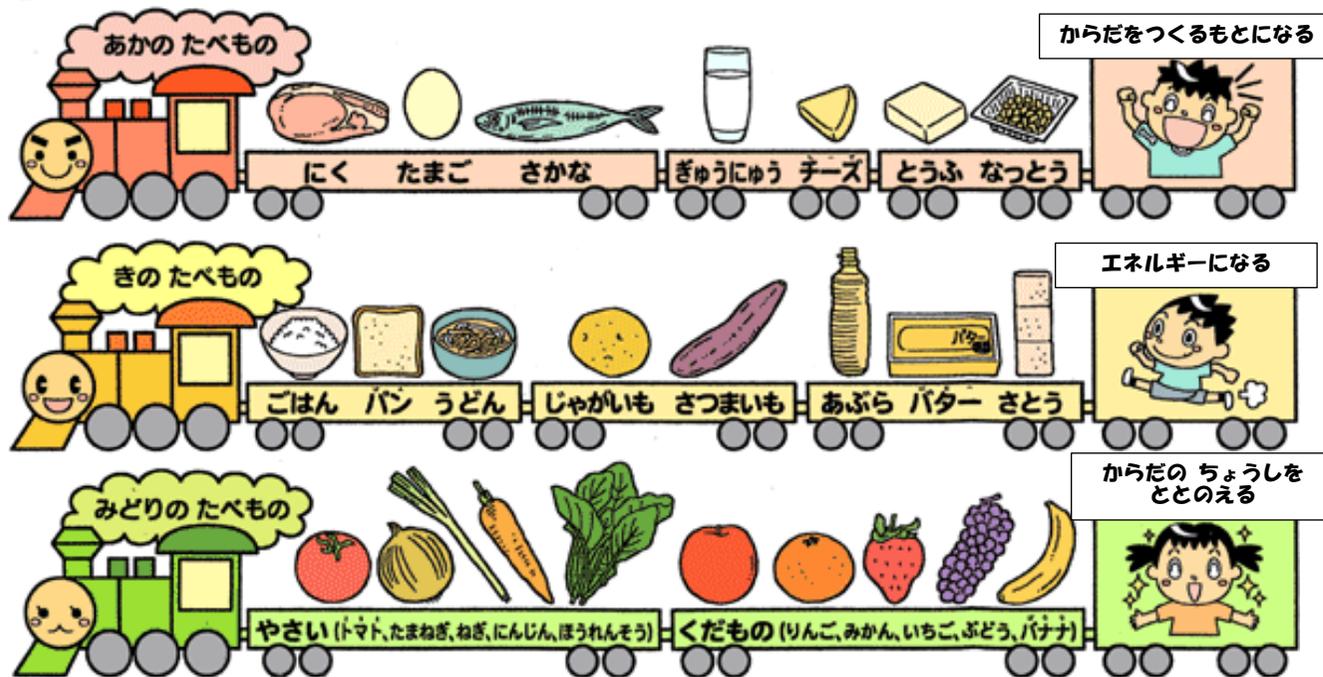
★★★ 第11号 ★★★

2月の給食目標 「食べ物の はたらきについて 知ろう」

3つの色の食べ物とそのはたらきを知ろう！！

食べ物は栄養素のはたらきの特徴から3つの色に分けることができます。3つの色の食べ物がすべて含まれるように意識して食べるとバランスよく栄養素をとることができます。この機会にそれぞれの色の食べ物とそのはたらきを覚えましょう。

【3つの色の食べ物とそのはたらき】



からだをつくるものになる

エネルギーになる

からだの ちょうしを ととのえる

食べ物を 組み合わせて 栄養効果UP！！

ひとつの食べ物だけで、体に必要な栄養をすべて補うことはできません。そこで、いろいろな食べ物を組み合わせると、お互いに足りない栄養素を補うことができます。また、一緒にとることでほかの栄養素のはたらきを助けるなどの相乗効果も期待されます。



節分とは「季節を分ける」という意味があり、2月3日は「冬と春を分ける日」となります。よって、暦（1年間の中の月日のこと）の上では2月3日で寒い冬が終わり、2月4日から温かい春が訪れるということです。

節分の日に食べる食べ物



節分豆

悪い鬼を追い払った豆を歳の数だけ食べます。福を取り込み、病気にならないようにと願いを込めて食べます。

節分の日の夜に、その年の恵方（縁起のいい方向）を向いて、願い事を思いながら一言も話さずに食べると、願い事がかなうと言われています。

恵方巻

2023年は「南南東」



※ 給食にもいわしと節分豆がですよ。



いわし

鬼はいわしのおいが嫌いだとされており、いわしを焼いてにおいを強め、焼いたいわしの頭を柵の枝にさして鬼を追い払います。

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。体をつくるものになる「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！



うらめん 裏面には大豆についてのマンガとクイズがあります。



だいず
大豆のヒミツ



だいず
大豆には、ほかにどんなヒミツがあるかしら調べてみよう。

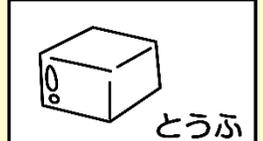
せん
線でつなごう!
だいず
大豆のへんしんクイズ

だいず 大豆は、いろいろな食べもの
に“へんしん”します。左側
のカードの文章をよく読んで、右側の食べものカードと
線でつなげてみましょう。

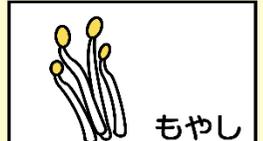
① 大豆と塩と麴を混ぜると、これにへんしん!
ヒント：赤や白などいろいろな種類がある。



② 大豆を煮てしぼって、にがりで固めると、これにへんしん!
ヒント：四角いものや丸いものがある。



③ 大豆を蒸して菌をつけて寝かせると、これにへんしん!
ヒント：ごはんにかけて食べるとおいしい。



④ 大豆と塩水と麴などを混ぜると、これにへんしん!
ヒント：和食に欠かせない調味料。



⑤ 大豆を煮てよくしぼると、これにへんしん!
ヒント：そのまま飲んだり、お菓子に使うことも。



⑥ 大豆を煎って粉にすると、これにへんしん!
ヒント：おもちゃや揚げパンにまぶすとおいしい。



⑦ 大豆をしぼった後に残ったものは、これにへんしん!
ヒント：「卵の花」「雪花菜」という別の名前もある。



⑧ 大豆が成長して芽が出ると、これにへんしん!
ヒント：給食でもよく使われている。



こたえ



- ①-みそ ②-とうふ ③-なっとう ④-しょうゆ ⑤-豆乳
⑥-きなこ ⑦-おから ⑧-もやし

