

給食だより

文京区立文林中学校

平成 29 年 2 月 3 日

もうすぐ季節の変わり目である立春ですが、天気が良くてお日様がさしていても、まだまだ北風が冷たいですね。区内でも、インフルエンザ流行による学級閉鎖の学校もでてきました。朝昼夜きちんと 3 食ご飯を食べて、睡眠をとって、しっかり栄養を摂りましょう！



2月3日は「節分」です **大豆に注目!!**



節分といえば豆まき、豆まきといえば大豆です。大豆は「畑の肉」といわれるほど、タンパク質が豊富で、かつて肉食の習慣がなかった日本人にとって大事なタンパク源でした。タンパク質の他にも、脂質やビタミンB群、ビタミンE、カルシウム、鉄なども豊富に含まれているため、バランスがよい栄養価に優れた食品といえます。また、大豆には「レシチン」「イソフラボン」「サポニン」などの体にとって良い働きをしてくれる成分が多く含まれています。

☆ 大豆の注目成分

レシチン

コレステロール値を下げたり、脳細胞の働きを活性化させ、集中力や記憶力を高める働きがあるといわれています。

イソフラボン

大豆に含まれているポリフェノールの仲間で、骨に働きかけて、骨粗しょう症を予防する働きがあります。

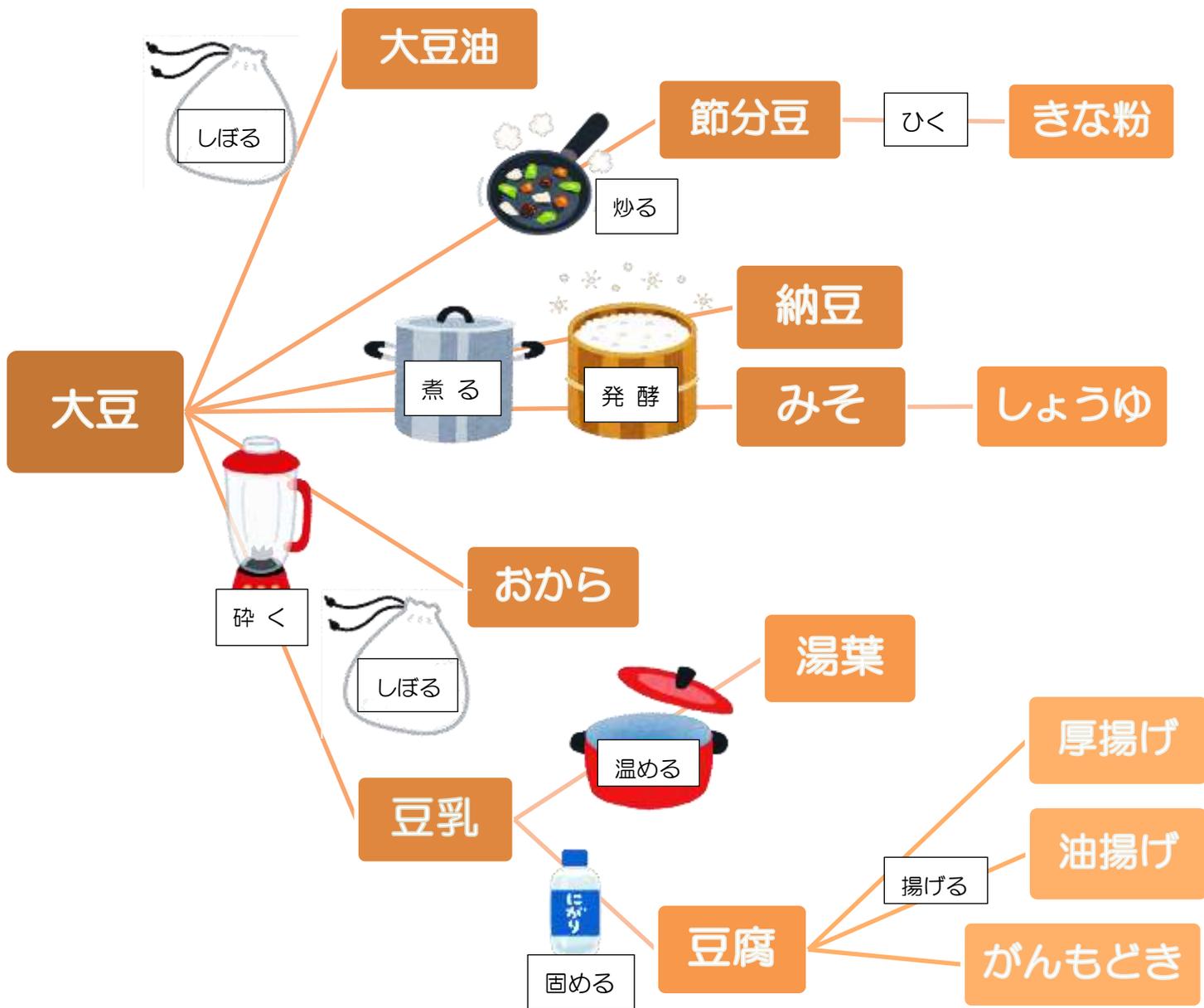
サポニン

体内の脂肪の酸化を抑制するので、血栓や動脈硬化の予防に効果があります。大豆を煮たときに出る泡に含まれているのが、サポニンです。

☆ 大豆の加工食品

大豆は捨てるところがないほど様々な方法で加工されて、いろいろな形で私たちの食卓に届いています。しょうゆやみそ、きな粉、豆腐、油揚げなども大豆の加工品です。裏に大豆の加工の過程をまとめてみました！

~大豆の加工過程~



2月の行事食



3日 【節分】

節分の日、手巻きの恵方巻きと五目豆です！今年の恵方は「北北西」。恵方巻きを食べるまでは、話をしてはいけません。

7日 【郷土料理：沖縄】

1年かけて行ってきた九州の郷土料理も最後になりました。最終回は沖縄県です！ソーキそばに、沖縄ではよく食されている、お麩を使ったチャンプルー、沖縄ならではのデザートもお楽しみに！

14日 【バレンタイン】

当日はチョコレートを使ったケーキを予定しています。給食室からのバレンタインです♪

21日 【郷土料理：東京】

郷土料理の締めくくりは東京です。みなさんの暮らしている東京都で、昔から親しまれている味や食材を味わってくださいね。