



# 食育だより 2月号



令和5年1月31日  
函館市立戸倉中学校  
函館市立旭岡中学校  
北海道立函館高等支援学校

1月は、近年まれに見る大寒波が函館にも来ました。寒さに打ち勝つには、丈夫な体が一番です。ビタミン類を意識して摂って風邪を予防し、温かいものを食べて体を温めましょう。

## ごはんをしっかり食べていますか

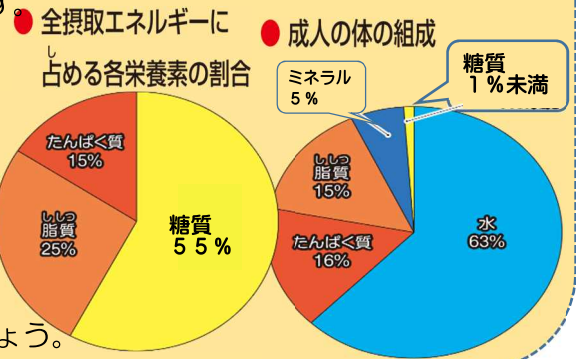
給食時、教室訪問をすると、ごはんの盛る量が極端に少ない生徒を時々見かけます。

ごはんに含まれる糖質は大切な栄養素です。糖質は体の中でエネルギー源となり、臓器や脳、筋肉を動かしたり、体温を保つなど体を維持するために使われます。

右の表を見てもわかるように糖質は、摂取量が多いですが、体の組織の中に残るのは、1%未満です。取り過ぎない限り、体の中で燃えてなくなってしまうのです。

みなさんは、まだ成長期の途中です。体重は増えるのが当たり前で、むしろ減ったら要注意。ただ増え方が急かなと感じた時は、甘い飲み物やお菓子の取り過ぎを考えましょう。

主食（ごはん・パン・麺）は、1日3回しっかり食べましょう。



## 節分 今年 は 2月3日

節分は、立春の前日のことをいいます。節分にいり豆を年の数にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、柗の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。



## いろいろな豆を食べよう

豆は、世界中で食べられていて種類豊富です。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

### 大豆



みそ、醤油の原料になり豆腐や油揚げに姿を変える

### いんげん豆



チリコンカンやポークビーンズには欠かせない。

### グリーンピース



不溶性食物繊維が多く、便秘に効果的。

## 1月の給食から

### 17日 「おせち料理」

ぜひ後世にもつなげて行きたい食文化の一つです。

北海道の郷土料理の代表ともいえる「くじら汁」。大物になるようにとの願いが込められています。



金運が良くなるように「きんとん」。金の布団から名付けられました。



表側にだけ青のりやごまで装飾することから、裏のない正直な人になるように「松笠焼き」



### 25日 「ミルメーク」

1967年から親しまれているミルメーク。鉄分、食物繊維などを強化しています。



### 27日 「ミルクゼリー」

函館を襲った大寒波を利用し、上手く固まりました。

