



令和4年度  
2月号  
清瀬市立清瀬第七小学校

(毎月19日は食育の日)

暦の上では立春を迎え、少しずつですが春の訪れを感じる時季です。年度末にさしかかり、進級、進学ももうすぐですが、冬の終わりに病気などにかからないよう、規則正しい生活を送りましょう。



# 日本の食事のよさを 知ろう!

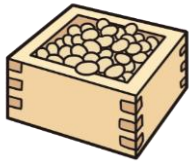
日本では、主食がご飯に味噌汁などの汁物、そして旬の食べ物などを置かず組み合わせ、さまざまな食べ物を上手に献立にとり入れてきました。この日本型の食事スタイルは、栄養のバランスに優れ、ヘルシーな食事として今、世界から注目を集めています。

## 節分 豆ちしき

「節分」とは「節変わり」といい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいきました。日本では寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに大事にされ、行事とともに現在まで伝えられています。

### 福豆

節分にいった大豆をまくのは、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためだといわれます。豆まきの後、年の数だけ食べて1年の健康を祈ります。



### イワシの頭と ひいらぎ

ひいらぎのとけて鬼の目を刺し、焼いたイワシのにおいで鬼を追い払います。



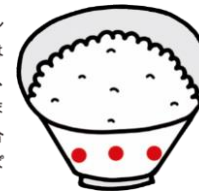
## ただ正しくはしをもつて 豆を食べよう!

豆(大豆)には栄養がたっぷり。豆に多いたんぱく質は体をつくるもとになるよ。カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラル、ビタミンE、ビタミンB、葉酸などが体にやささまざまな栄養素も含まれているんだ。



### どんなおかずにも 合うご飯

水で炊くのでとてもヘルシー。量のわりにカロリーは少なめです。腹もちもよく、一日のパワーの源となります。さらに米は大豆と組み合わせることで、良質なたんぱく質源にもなります。

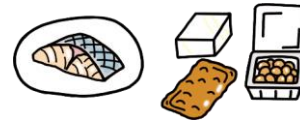


### みその力と具たくさんで 栄養満点のみそ汁

大豆発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれるといわれます。具たくさんにすると1食の栄養バランスも整いやすくなります。だしを利かせて塩分控えめでいただきます。



### 体によい成分をたくさん含む 魚介類と大豆



魚には体によいのはたらきをする脂質栄養がたっぷり。血液をサラサラにし、脳の発育にも役立ちます。豆腐、なっとうなどの大豆加工食品もヘルシーなたんぱく質源として注目されています。

### 野菜や豆、いも、きのこ、 海そうが盛りたくさん



体の調子をとのえるビタミンやミネラル、食物繊維の宝庫です。日本ではゆでたり、煮たり、蒸したりする調理法がよく用いられ、油をあまり使わず、ヘルシーに仕上げるすることができます。

出典：食育フォーラム

### きよせさん やさい 清瀬産の野菜をいただきます。



にんじん



ほうれんそう



こまつな



さつまいも



だいこん



はくさい