



2月食育たより

令和8年2月
南砺市立井波中学校

2月3日は節分、4日は立春です。暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きます。また、引き続きかぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎等が流行する時期でもあります。食事の前の手洗い、十分な栄養や睡眠をとることを心がけて、寒い冬を元気に過ごしましょう。

節分

節分には「季節を分ける」という意味があり、食べ物を使ったさまざまな行事が行われます。

いわし



柗の枝に、焼いたいわしの頭を刺して、戸口に飾って魔よけにします。節分にいわしを食べる地方もあります。

恵方巻き



商売繁盛を願い、その年の恵方（歳神様のいる方角）を向いて、太巻きを黙ってがぶりと食べる大阪発祥の風習です。

豆まき



「福は内、鬼は外」と言いながら、炒った大豆をまいて鬼を追い払い、1年の幸せを願います。火で炒り、邪気を払った豆は「福豆」と呼ばれ、健康で幸せに過ごせることを願って、この福豆を歳の数だけ食べます。

大豆には栄養がいっぱい！


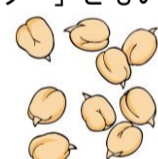




体にとって必要な栄養を、効率よくとることができるので、毎日食べたい食材です。

- ★ 筋肉や血液をつくるたんぱく質が豊富
- ★ 体の調子を整えるビタミンが豊富
- ★ おなかの調子を整える食物繊維が豊富
- ★ 体を動かすエネルギー源の炭水化物が豊富
- ★ 骨や歯、血液をつくる無機質（ミネラル）が豊富



大豆のほかにも昔から日本で使われてきた豆や外国からやってきた新しい豆があります。学校給食にもいろいろな豆が登場します。

<h3>小豆</h3> <p>「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの原材料になります。赤い色が魔よけになるということでお赤飯にも使われます。</p> 	<h3>ひよこ豆</h3> <p>形がひよこに似たかわいい豆です。スペイン語で「ガルバンゾー」ともいいます。ビタミンB6や葉酸など成長期に必要な栄養もたっぷりです。</p> 	<h3>グリーンピース</h3> <p>えんどうの未熟な豆です。熟すにつれ、さやごと食べるさやえんどう→グリーンピース→えんどう（豆）となります。</p> 	<h3>いんげん豆</h3> <p>金時豆、うずら豆、とら豆等、大きさや模様は違いますが、もともとはいんげん豆です。</p> 
--	---	---	--



頭(脳)のはたらきをよくしよう！



ポイント1 朝ごはんをきちんと食べる

朝ごはんを抜くと、脳の栄養素である血液中の糖の量が少なくなり、脳神経の働きが鈍くなるため、思考力や集中力が低下するとともに、イライラの原因にもなります。

ポイント2 食事はよく噛んで腹八分目

食事を一度にたくさん食べると、胃がもたれたり、眠くなったりして集中力がなくなってしまうことがあります。食事の量は「腹八分目」がベストです。よく噛むことは、食べ過ぎを防いだり、脳を刺激したりします。

ポイント3 夜食を上手に食べる

おなかがすき過ぎては、能率も下がります。そんなときの夜食は効果的ですが、翌日の朝ごはんや睡眠に影響するほど食べるのは、かえってマイナスです。消化がよく、刺激の少ないものを少なめに食べましょう。

食事はバランスよくとりましょう。

特にこれらの栄養素をとるのがおすすめです。



- ・神経の疲労回復に役立つビタミンB₁・・・豚肉、魚介類、大豆等
- ・ストレス解消に役立つビタミンC・・・野菜・果物
- ・集中力を付けるカルシウム・・・小魚類、乳製品



夜食におすすめ！

【飲み物】具沢山の野菜スープやみそ汁、

ホットミルク、ココア等

【食べ物】おにぎり、うどん、雑炊、

ヨーグルト、りんご・バナナ等



夜食を食べるときは、寝る3時間前（最低でも2時間前）までに食べ終わるようにしましょう。