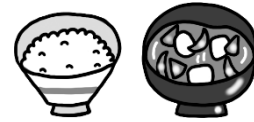


2月 食育だより

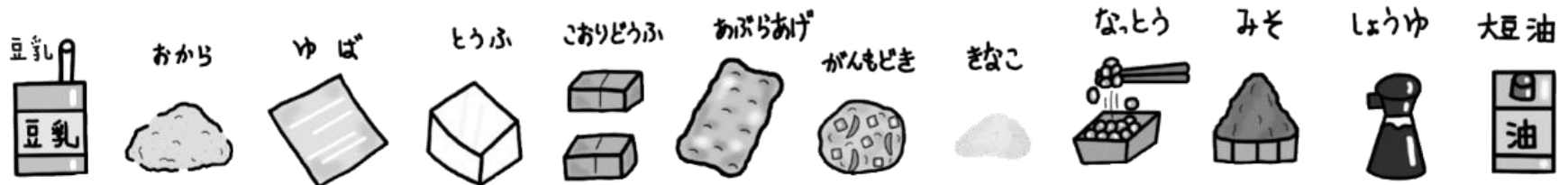
河内長野市学校給食会

今年(ことし)は2月2日が節分(せつぶん)です。節分(せつぶん)が3日にならないのは37年(ねん)ぶり、2日になるのは124年(ねん)ぶりだそうです。節分(せつぶん)は「季節(きせつ)の分かれ目(わ)め」という意味(いみ)で、立春(りっしゅん)の前日(ぜんじつ)をいいます。暦(こよみ)の上(うへ)では、もう春(はる)です。節分(せつぶん)でまく豆(まめ)は「大豆(だいず)」です。大豆(だいず)には、たんぱく質(たんぱくしつ)、脂質(しつ)、ビタミン(びたみん)、ミネラル(ミネラル)などが豊富(ほうふ)に含ま(こま)れています。また、みそ(みそ)やしゅうゆ(しゅうゆ)、豆腐(とうふ)や油揚げ(あぶらあげ)など、いろいろ(いろいろ)な調味料(ちょうみりょう)や食材(しょくざい)に変身(へんしん)して日本(にほん)の食(しょく)を支(さ)えています。給食(きゅうしょく)でも多用(たよう)していますが、家庭(かてい)でも積極(せっきょく)的に大豆(だいず)や大豆製品(だいずせいひん)をとり入れ(い)ましょう。

だいず わしょく 大豆と和食



日本(にほん)では昔(むかし)から、まじめ(まじめ)なことや体(からだ)が丈夫(じょうぶ)なことを「まめ」とい(い)います。「まめに働(はたら)く」「まめに暮(く)らす」「まめな人(ひと)」…といったことば(ことば)を聞(き)いたことある人(ひと)も多(おほ)いでしょう。これは、豆(まめ)が大変(たいへん)栄養(えいよう)があるもの(もの)として、昔(むかし)から日本(にほん)人に親(おんな)しまれてきた表(あらわ)れでもあり(あ)ります。とくに大豆(だいず)は「畑(はたけ)の肉(にく)」と言(い)われるほど(ほど)栄養(えいよう)豊富(ほうふ)で、さまざま(さまざま)な形(かたち)に加工(かこう)されて、私(わたくし)たちの食生活(しょくせいかつ)を支(さ)えています。



足りないものを補い合(あ)って

「大豆(だいず)」には、ごはん(こ)と米(めい)に少(すく)ない必須(ひつす)アミノ酸(あ)みん(体内(たいない)では合成(ごうせい)できず、食(しょく)品(ひん)から摂(と)り取(と)るべきアミノ酸(あ)みん)である「リジン」が多(おほ)く含ま(こま)れています。ごはん(こ)とみそ汁(みそじゆ) (大豆(だいず)の組(く)み合(あ)わせは、じつ(じつ)は栄養学(えいようがく)的にみてもすばらしい(すばらしい)献立(けんてい)な(な)のです。さら(さら)に発酵(はっこう)食(しょく)品(ひん)のみそ(みそ)は腸(ちよう)の調子(てうし)を整(ととの)え、免(めん)疫(えき)力(りき)も高(たか)めてくれ(くれ)ます。野(や)菜(さい)やいも(いも)など(など)をたっ(た)ぶり(ぶり)入(い)れて食(しょく)だ(だ)くさん(さん)にす(す)ると、1食(いっしょく)で栄養(えいよう)バラン(ばらん)スが整(ととの)いやす(やす)くな(な)ります。みそ汁(みそじゆ)を作(つく)るときは、だし(だし)を利(き)か(か)せて塩分(えんぶん)控(ひか)えめ(め)ていただ(い)だきま(ま)しょう。

ただ正(ただ)しくはし(はし)をも(も)って 豆(まめ)を食(しょく)べよう!

大豆(だいず)には栄養(えいよう)がたっ(た)ぷり(ぷり)。豆(まめ)に多(おほ)いたんぱく質(しつ)は体(からだ)をつくるも(も)とになるよ(よ)。カルシウム(カルシウム)やマグネシウム(マグネシウム)、鉄(てつ)などのミネラル(ミネラル)、ビタミンE(ビタミンE)、ビタミンB(ビタミンB)、葉酸(ようさん)など(など)から体(からだ)によ(よ)いさまざま(さまざま)な栄養(えいよう)素(そ)も含(こ)まれているんだ(んだ)。

ただ正(ただ)しくもつ(も)つと鳥(とり)の口(くち)ばし(はし)のよう(よう)に、はし(はし)の先(さき)がそ(そ)ろって、じょうず(じょうず)につま(つま)めるよ(よ)。

えんぴつ(えんぴつ)をもつ(も)つよう(よう)に上(うへ)のはし(はし)をも(も)つ。

くすりゆび(くすりゆび)をま(ま)げて下(した)のはし(はし)をの(の)せる。

下(した)のはし(はし)はお(お)やゆび(ゆび)のね(ね)も(も)と(と)で、は(は)さ(さ)み(み)う(う)ご(ご)さ(さ)ない。

チャレンジ!!
はし(はし)を正(ただ)しく持(も)って豆(まめ)を1つ(ひとつ)ぶ(ぶ)つ(つ)つ(つ)ま(ま)んで食(しょく)べよう!

ただ正(ただ)しい(しい)はし(はし)の持(も)ち方(かた)



食(しょく)事(じ)で使(つか)う「箸(はし)」と、川(かわ)にかか(か)る「橋(はし)」、も(も)とも(とも)は同(どう)じ言(こと)ば(ば)だ(だ)った(った)とい(い)う説(せつ)があ(あ)りま(ま)す。橋(はし)は岸(きし)と岸(きし)をつな(つな)ぐ、箸(はし)は自然(しぜん)の恵(めぐみ)が詰(つ)ま(ま)った食(しょく)べ(べ)物(ぶつ)と人(ひと)間の口(くち)を結(むす)ぶ、つまり(つまり)2つ(つ)と(と)も「はし(はし)わ(わ)た(た)し(し)」をす(す)る道(どう)具(ぐ)とい(い)うのです。昔(むかし)の人(ひと)は、どう(どう)や(や)っ(っ)たら(ら)箸(はし)が上(う)手(て)に使(つか)えるか(か)、美(うつく)しく見(み)えるか(か)を一生(いっしょう)懸(けん)命(めい)考(こう)えま(ま)した。こ(こ)う(う)し(し)て(て)出(で)来(き)上(じやう)が(が)った(た)のが(が)、今(いま)に伝(でん)わ(わ)る(る)持(も)ち方(かた)です。こ(こ)の(の)形(かたち)で(で)持(も)つ(つ)と、「は(は)さ(さ)む(む)」「切(き)る(る)」「さ(さ)く(く)」「割(わ)る(る)」「混(ま)ぜ(ぜ)る(る)」「お(お)さ(さ)え(え)る(る)」「す(す)く(く)う(う)」、さら(さら)には、の(の)り(り)な(な)ど(ど)を「ま(ま)く(く)」、魚(さかな)の皮(かわ)を「は(は)が(が)す(す)」、骨(ほね)を「は(は)ず(ず)す(す)」とい(い)った(た)技(わざ)も(も)でき(き)ます。正(ただ)しい(しい)箸(はし)の持(も)ち方(かた)は、始(はじ)め(め)はな(な)か(か)な(な)か(か)でき(き)な(な)い(い)か(か)もし(し)れ(れ)ま(ま)せ(せ)ん(ん)。でも(でも)、毎(まい)日(にち)練(れん)習(じゆう)し(し)て(て)い(い)く(く)と、そ(そ)の(の)良(よ)さ(さ)も(も)分(わ)かり(り)、き(き)つ(つ)と自(じ)分(ぶん)の(の)も(も)の(の)に(に)でき(き)ま(ま)す。ぜ(ぜ)び(び)正(ただ)しい(しい)持(も)ち方(かた)をマ(マ)ス(ス)ター(た)ーして、は(は)し(はし)を美(うつく)しく使(つか)える人(ひと)に(に)な(な)り(り)ま(ま)し(し)ょう(う)。



世界の料理 せかい りょうり 世界の料理~ドイツ連邦共和国~



ライ麦(むぎ)パン(ぱん)、牛(ぎゅう)乳(にゅう)、ア(ア)イ(イ)ント(ント)プ(プ)フ(フ)、ケ(ケ)ー(ー)ニ(ニ)ヒ(ヒ)ス(ス)ベ(ベ)ル(ル)ガ(ガ)ー(ー)・ク(ク)ロ(ロ)プ(プ)セ(セ)、ザ(ザ)ワ(ワ)ー(ー)ク(ク)ラ(ラ)ウ(ウ)ト(ト)、ジ(ジ)ャ(ャ)ー(ー)マ(マ)ン(ン)ポ(ポ)テ(テ)ト(ト)

ア(ア)イ(イ)ント(ント)プ(プ)フ(フ)は、日(に)本(ほん)の味(あじ)噌(そう)汁(じゆ)のよう(よう)に、ド(ド)イ(イ)ツ(ツ)の(の)ご(ご)く(く)庶(じゆ)民(みん)的(てき)な(な)家(か)庭(てい)の(の)ス(ス)ー(ー)プ(プ)料(りょう)理(り)です。農(のう)夫(ふ)の(の)ス(ス)ー(ー)プ(プ)とい(い)う呼(よ)び(び)名(な)も(も)あ(あ)り(り)ま(ま)す。ソー(ソー)セ(セ)ー(ー)ジ(ジ)に、じ(じ)ゃ(ゃ)が(が)芋(いも)、に(に)ん(にん)じ(じ)ん(ん)、玉(たま)ね(ね)ぎ(ぎ)な(な)ど(ど)を(を)入(い)れ(れ)て(て)煮(に)込(こ)んだ(んだ)も(も)の(の)で、コ(コ)ン(ン)ソ(ソ)メ(メ)味(あじ)や(や)ト(ト)マ(マ)ト(ト)味(あじ)な(な)ど(ど)、家(か)庭(てい)ご(ご)と(と)に(に)味(あじ)が(が)異(こと)な(な)る(る)そ(そ)う(う)です。

ケ(ケ)ー(ー)ニ(ニ)ヒ(ヒ)ス(ス)ベ(ベ)ル(ル)ガ(ガ)ー(ー)・ク(ク)ロ(ロ)プ(プ)セ(セ)は、東(とう)プロ(プロ)イ(イ)セン(セン)の(の)名(な)物(ぶつ)料(りょう)理(り)で、肉(にく)団(だん)子(ご)に(に)ホ(ホ)ウ(ウ)イ(イ)ト(ト)ソ(ソ)ー(ー)ス(ス)を(を)か(か)け(け)た(た)料(りょう)理(り)です。か(か)つ(つ)て(て)の(の)プロ(プロ)イ(イ)セン(セン)の(の)王(おう)都(と)であ(であ)った(た)「ケ(ケ)ー(ー)ニ(ニ)ヒ(ヒ)ス(ス)ベ(ベ)ル(ル)グ(グ)」に(に)ち(ち)な(な)ん(ん)で(で)い(い)ま(ま)す。ク(ク)ロ(ロ)プ(プ)セ(セ)とは、肉(にく)団(だん)子(ご)とい(い)う意(い)味(み)です。(ケ(ケ)ー(ー)ニ(ニ)ヒ(ヒ)ス(ス)ベ(ベ)ル(ル)グ(グ)を(を)含(こ)む(む)東(とう)プロ(プロ)イ(イ)セン(セン)北(ほく)部(ぶ)は、第(だい)2(に)次(じ)世(せ)界(かい)大(たい)戦(せん)後(ご)に(に)ソ(ソ)連(れん)領(りやう)と(と)な(な)り、そ(そ)の(の)後(ご)、カ(カ)リー(リー)ン(ン)グ(グ)ラ(ラ)ード(ード)と(と)改(か)い(かい)名(めい)さ(さ)れ(れ)ま(ま)した(た)。

ザ(ザ)ワ(ワ)ー(ー)ク(ク)ラ(ラ)ウ(ウ)ト(ト)は、ド(ド)イ(イ)ツ(ツ)風(ふう)の(の)キャ(キャ)ベ(ベ)ツ(ツ)の(の)漬(つけ)物(もの)です。ソー(ソー)セ(セ)ー(ー)ジ(ジ)な(な)ど(ど)、肉(にく)料(りょう)理(り)と(と)一(いっ)っ(っ)しょ(しょ)に(に)食(しょく)べ(べ)る(る)こ(こ)と(と)が(が)多(おほ)い(い)よ(よ)う(う)です。