

# 給食だより



2月は、「<sup>せつぶん</sup>節分」「<sup>りっしゅん</sup>立春」と暦のうえでは、<sup>はる</sup>春ですが、<sup>ねん</sup>一年のうちでは<sup>もっと</sup>最も<sup>さむ</sup>寒さの<sup>きび</sup>厳しい<sup>きせつ</sup>季節です。

この冬をのりきるためにも、<sup>しよくじ</sup>バランスのとれた<sup>きそくただ</sup>食事をし、<sup>せいかつ</sup>規則正しい<sup>げんき</sup>生活をして、<sup>す</sup>かぜをひかずに<sup>げんき</sup>元気に<sup>す</sup>過ごしましょう。



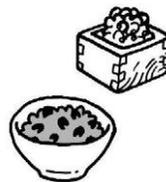
## 昔から食べ継がれてきた

## 豆を見直そう



豆は<sup>おおむかし</sup>大昔から<sup>せかいじゅう</sup>世界中で<sup>ねんまえ</sup>食べられて<sup>じんらい</sup>きました（7000年前くらい）。<sup>ぶんめい</sup>人類の<sup>ぶんめい</sup>文明と<sup>ちいさ</sup>ともに<sup>てき</sup>それぞれの<sup>さいばい</sup>地域に<sup>ほじ</sup>適した<sup>ほじ</sup>豆の<sup>ほじ</sup>栽培が<sup>ほじ</sup>始まった<sup>ほじ</sup>といわれて<sup>ほじ</sup>います。<sup>にほん</sup>日本では<sup>ふる</sup>古くから<sup>あずき</sup>小豆と<sup>だいず</sup>大豆は<sup>こめ</sup>米と<sup>おな</sup>同じように<sup>だいじ</sup>大事に<sup>せきはん</sup>されて<sup>ぶんか</sup>きました。豆まきやお赤飯など<sup>ぶんか</sup>日本の<sup>ぶんか</sup>文化

は豆と密接なかわりがあります。大豆をはじめとするいろいろな豆をたくさん食べて「マメ（健康）」に暮らしましょう。



# 大豆アラクアルト

### 良質のたんぱく質

畑の肉といわれるほど。とくに大豆のたんぱく質にはむし菌菌(ミュータンス)を近づけない作用のグリシンがいっぱい。

### せんい

便通をよくし腸内細菌のバランスを良好に保ってくれる…。大腸がんを予防するサポニンもある。

### 脳の活性化

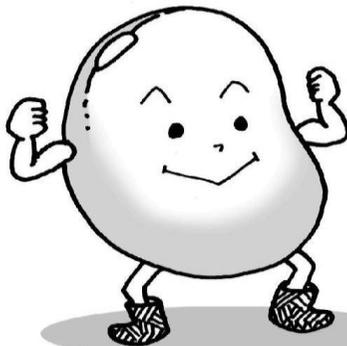
脳細胞を活性化するリン脂質やリノール酸、グルタミン酸がある。

### カルシウム

肉は体内のカルシウムを尿中に出しやすい。豆類はカルシウムを含むので骨をしっかりと保つのも役だつ。

### 老化を防ぐ

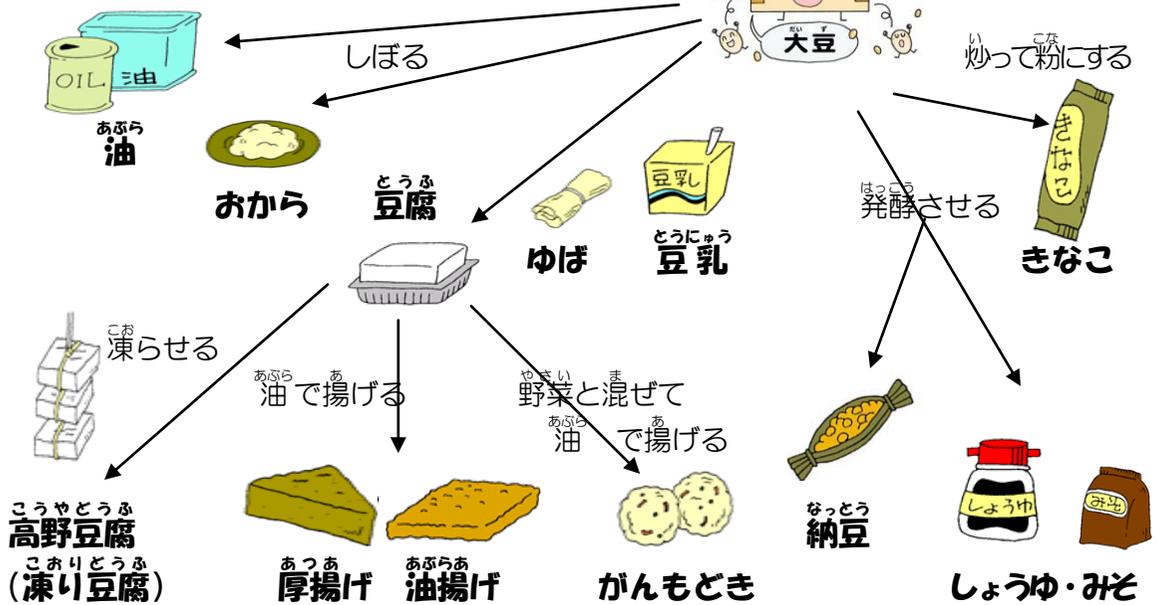
老化とともに過酸化脂質が体内でふえるのを防ぐビタミンEがある。



### 動脈硬化を防ぐ

肉や魚・卵の脂肪には動脈硬化を促進するコレステロールが含まれているが、豆類の脂肪には動脈硬化を防ぐコレステロールが含まれている。

# 大豆は変身上手！！



## 栃木の郷土料理「しもつかれ」のお話

初午は、2月最初の午の日（初午）に行われる、食物の神、農耕の神の稲荷を祭る稲荷祭り（いなりまつ）で、この日にしもつかれを作ります。そして、その年の新しい“わらつと（わらで作った器）”にしもつかれと赤飯（せきはん）を入れ、稲荷神社（いなりまつ）にお供えます。しもつかれは、新巻鮭（しんまきざけ）の頭、だいこん、にんじん、油揚げ、節分の豆、酒粕などを使って作ります。だいこん、



にんじんは、「鬼おろし」を使っておろします。鬼おろしは竹製の目の粗いおろし器で、ギザギザした竹の歯が鬼の歯にみえたようです。



しもつかれには、昔からそれぞれの家庭に受け継がれてきた味があります。「七軒の家のしもつかれを食べると病気にならない」という言い伝えがあるほど、食べ物を大切にする先人の知恵が生んだ栄養価の高い、栃木県を代表する郷土料理です。