

給食だより

まだまだインフルエンザが流行っています。手洗い・うがいをごまめにしましょう！

今年も、足早に1ヶ月が過ぎました。2月・3月もあっという間です。野菜・果物を食べて元気に過ごしましょう！

2月10日厚岸産のかきを使って、かきご飯をつくります。

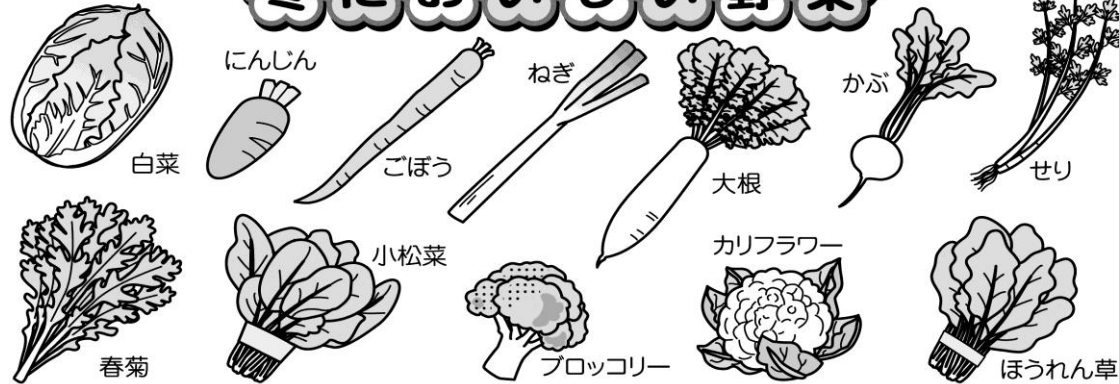
「かき」は「海のミルク」とも呼ばれるくらい、栄養満点です。
働きは・・・肝機能を高める。疲労回復・貧血予防・免疫力の強化・ストレス予防など
栄養は・・・ビタミン・亜鉛・ミネラル・タウリン・高たんぱく・低カロリー
地産地消でもある、かきを食べてください。



旬の味 冬野菜を 食べよう

寒さや乾燥、雪など、作物にとっても過ごしにくい冬は、土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘みや栄養が増す、ほうれん草、小松菜などの青菜が旬を迎えます。冬にとれる野菜には、体を温める効果があったり、風邪の予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものが多くあります。鍋料理やスープにして、体の中から温まりたいですね。

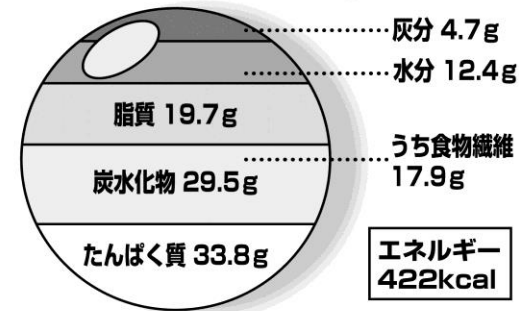
冬に美味しい野菜



節分の豆まきに欠かせない「大豆」は、昔から日本人の食生活になくはならない食材です。たんぱく質や脂質を多く含んでいることが特徴で、「畑の肉」ともいわれます。そのまま料理に使うほか、さまざまな食品に加工されています。

大豆に含まれる成分

※国産・乾燥黄大豆 100g 当たり

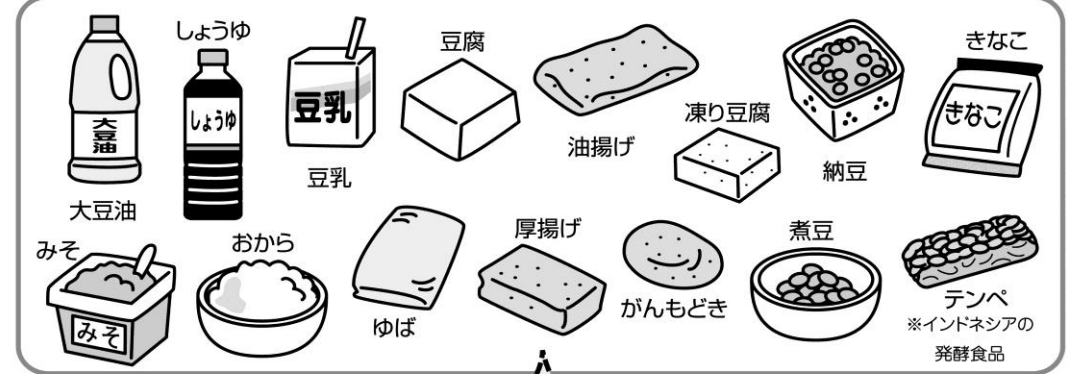


[日本食品標準成分表 2015年版 (七訂) より]

注目したい微量成分

- 鉄……………貧血を予防する
- カルシウム……………骨や歯をつくる
- ビタミン B1……………糖質をエネルギーに変える
- ビタミン B2……………体の成長を助ける
- レシチン……………動脈硬化予防、脳の働きを高める
- 大豆イソフラボン……………更年期障害・骨粗しょう症予防
- 大豆サポニン……………抗酸化作用、血中脂質を減らす

大豆から作られる食品・調味料



加工する食品に合わせて、色(黄・黒・青)や大きさ(大・中・小・極小)などが異なるさまざまな品種の大豆が栽培されています。