



# 給食だより

令和5年2月

河口湖南中学校組合立  
河口湖南中学校

2月4日の立春から暦の上では春ですが、まだまだ寒さも厳しく、コロナやインフルエンザ、ノロなどのウイルス、かぜの流行も心配されます。好き嫌いなくバランスのとれた食事をとり、夜はしっかり休んで免疫力をつけ、病気に負けない体をつくりましょう。

## 節分 ~2月3日~



節分とは、節変わりといい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいます。季節の分け目に鬼(邪気)が生じると信じられたため、最初の節分にお祓いをします。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特に大事にされ、行事とともに現在まで伝えられています。

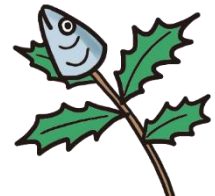
### 福豆

節分に炒った大豆をまくのは、災いをもたらす鬼の目を打ち払うためだといわれています。豆まきの後、年の数だけ食べると1年間健康に過ごせるそうです。

まめつ  
摩滅



### イワシの頭と ひいらぎ



ひいらぎのとげで鬼の目を刺し、焼いたイワシの頭において鬼を追い払うため、玄関に飾ります。イワシを食べて追い払いましょう。

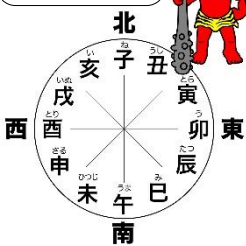
### 恵方巻き

江戸時代末期に大阪で商売繁盛を願って始まったそうです。福を巻き込む巻きずしをその年の縁起のよい方角を向いて無言で丸かじりすると、願いが叶うといわれています。

2023年  
は南南東  
の方角



千鳥柄とか着てみてえな~



北東の方角から鬼が入りすると信じられ、北東は昔の言い方で丑寅(うしとら)といい、そこから鬼は牛の角が生えて、トラ柄のパンツ姿になっらしい...

## やまなしの食

## ~ 身延町のゆば料理 ~

「ゆば」は、中国から伝わりました。大豆を搾った豆乳を煮立てて、その表面にできた膜が「ゆば」です。肉食を禁じられていた身延山の僧侶たちの貴重なたんぱく源として食べられていた精進料理の一つです。弟子たちが僧侶の栄養源のために供えたのが始まりといわれています。700年の歴史があり、今日に伝えられてきました。私たちに不足しがちな植物性たんぱく質が多く含まれている食品です。給食では、和え物にしたり、すまし汁に入れたりします。



給食指導  
目 標

# 生活習慣病を予防しよう～SOS に気を付けよう～ (砂糖・脂(油)・塩) ⇒ (Sugar・Oil・Salt) ⇒ SOS

## ★生活習慣病ってなんだろう？

偏った食事や運動不足や夜遅くまで起きているような不規則な生活、甘い物「S」や油っぽい物「O」、しょっぱい物「S」などを食べすぎるなど、日頃の生活習慣が深く関係して起こる病気のことです。がん・脳血管疾患・心疾患、動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症など、大人だけでなく、子どもにも増えている病気なので、次のことに気を付けて予防しましょう。



かかりやすい生活習慣病	砂糖「S」をとりすぎると 糖尿病・肥満	油「O」をとりすぎると 肥満・高脂血症・ 大腸がん・乳がん	塩「S」をとりすぎると 高血圧・胃がん・ 脳血管障害
とりすぎを防ぐには 毎日バランスよく(主食・主菜・副菜・しる物を)食べましょう。	甘い飲み物を飲みすぎない 	油の多い揚げ物やパンやラーメンより、和食にする 	調味料をかけすぎない 
体に大切なビタミンなどをとるために、野菜を毎日食べましょう。 からだを動かそう。	甘いおかしやパンを食べすぎない 	油の多い物を食べすぎない 	味がこいおかしやラーメンのしるは飲まない 



大豆から加工される大豆製品には、成長期に大切なたんぱく質やカルシウム等の栄養が豊富に含まれています。また、「まごわやさしい」をそろえると生活習慣病予防になるため、大人も子どもも毎日取り入れていきましょう。

### 脳の栄養

学年のまとめの時期であり、受験シーズンであり、これまでの勉強の成果を発揮したいですね。物事を考える時や記憶する時に脳を使います。その脳のエネルギー源になるものは、ほぼ炭水化物の糖(ブドウ糖)に限られています。糖は、ご飯などを食べることで肝臓などに蓄えられますが、脳は睡眠中でもエネルギーを使っていくため、食事を抜くと脳はたちまちエネルギー不足を起こします。また、ご飯に少ない必須アミノ酸(リジン)が大豆に多く含まれているので、食材を組み合わせると足りない栄養を補うことができます。ご飯とみそ汁(大豆製品)の組み合わせは、栄養学的にみてもすばらしく、さらに、発酵食品であるみそは、腸の調子を整え免疫力を高めてくれます。

