

# 食育だより 2月号

お家の人といっしょに読みましょう。 令和5年2月14日 高松市立国分寺南部小学校

## 豆を食べて生活習慣病を予防しよう！

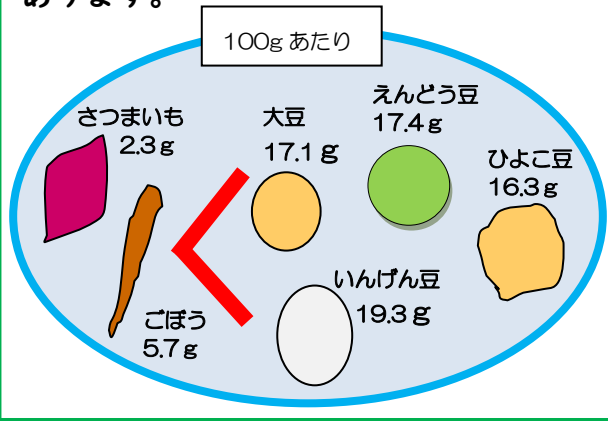
給食には、よく豆を使った料理が登場します。豆は、生活習慣病を予防するために必要な栄養素がたっぷり含まれていて健康によい食べ物なのに、家庭ではあまり食べていないといわれています。みなさんは、豆を食べていますか？

### 豆の栄養

#### 豊富な食物繊維

豆類は、ごぼうの2倍、さつまいもの3倍近くも食物繊維を含んでいます。

豆類は、かみごたえがあるので、かむ回数が増えて肥満の予防になります。また、食後の急激な血糖値上昇を防いだり、血中コレステロールを低下させて動脈硬化を予防したりする働きがあります。



#### 体の中の血や肉を作る

豆類は、良質のたんぱく質を多く含んでいます。

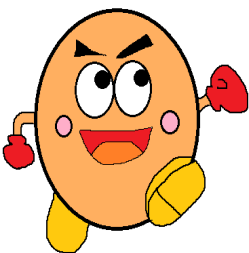
#### 脂質は生活習慣病予防に

##### 効果がある

豆類の脂質には、不飽和脂肪酸であるリノール酸が多く含まれています。血管にコレステロールが沈着するのを防いだり、サポニンと共に血管を掃除したりする役目を果たしています。

このほかにも、

ビタミン (B1 B2 B6) や 無機質 (カリウム カルシウム 鉄 マグネシウム 亜鉛) を、豊富に含んでいます。



このように豆類には、みなさんが病気にならないために必要な栄養素がたっぷり含まれています。

ポークビーンズやパスタの具、サラダ、スープ、たきこみごはんなどに入れるとおいしいよ。

お家でも、豆類をたくさん食べてね！！

# 香川県の「のり」の養殖量は、全国第6位

香川県には、全国に自慢できるおいしい食材がたくさんありますが、瀬戸内海で養殖されている「のり」も有名です。

香川県の「のり」の養殖量は、全国第6位を誇っています。

2月6日は、「のりの日」です。

それにちなんで、香川県産の「のり」の普及を図り、もっと香川県の水産業について理解を深めてもらいたいということから、学校給食に香川県産の初摘みののりで作られた「のり」を提供していただいています。のりは、成長するたびに刈り取って加工されますが、一番初めに刈り取った初摘みの「のり」は、とても品質がよくておいしいそうです。

のり本来のおいしさを味わうには、焼きのりが一番よくわかるそうです。ご家庭でも、ぜひ香川県産の「のり」を味わってみてください。



## おいしい旬の冬野菜を食べよう！

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、いろいろな栄養が含まれています。その中でも特に旬の冬野菜は、体を温めてくれるものがたくさんあります。体を温める働きがある栄養素と、おすすめの冬野菜を紹介します。

ビタミンE (血行をよくする。) ⇒ 大根の葉、かぶの葉、ほうれん草、にらなど  
ビタミンC (酸素を全身に運ぶヘモグロビンの主成分である鉄分の吸収を促進したり、毛細血管の機能を保持したりする。)  
⇒ ブロッコリー、カリフラワーなど

## 今月のふるさと給食

**2月17日 (金)** ★は町内または香川県産食材  
はなやかごはん

(★おいでまい、はなやかごはんの素)

★牛乳

とり肉のガーリック焼き (とり肉、酒、食塩、こしょう、  
ガーリックパウダー)

野菜の塩こんぶあえ (★キャベツ、★もやし、★にんじん、  
塩昆布、しょうゆ、ポン酢)

国分寺町の野菜たっぷりうちこみ汁

(油あげ、★生うどんさぬきの夢、★だいこん、★ねぎ、

★はくさい、★にんじん、★出し用煮干し、みそ)

みかんタルト (米粉、大豆使用)

今月のふるさと給食は、新メニューが登場しています。はなやかごはんは、青菜、コーン、にんじん、梅、かぼちゃなどの具材が入った、色あざやかなごはんになっています。とり肉のガーリック焼きは、下味にガーリックをまぶしてオーブンで香ばしく焼きあげています。野菜の塩こんぶあえは、塩こんぶの甘みと塩加減がちょうどよい、あえものです。うちこみ汁には、国分寺町の野菜がたっぷり入っています。お楽しみに！