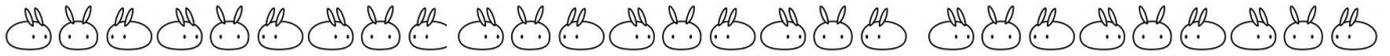


2月 給食たより

はちじょうまちきゅうしょく えいようし すずき たまよ
八丈町給食センター 栄養士 鈴木 瑞代



がつみつか せつぶん ひ むびょうそくさい いの まめ とし かず まめ た こんかい まめ
2月3日は節分です。この日には、無病息災を祈って豆まきをし、年の数だけ豆を食べます。今回は、この豆まきに使う大豆について、紹介します。

★栄養満点！大豆のお話★

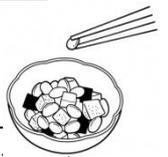
大豆は、『畑の肉』と言われるほど、たんぱく質や脂質が多く含まれ、その他にも体に良い栄養がたくさんつまっています。

<大豆に含まれる栄養>

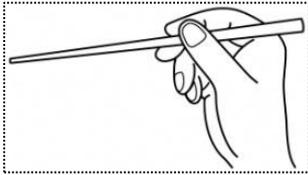
- ◆たんぱく質・・・血や骨・肉になる
- ◆鉄・・・・・・・・貧血を防ぐ
- ◆カルシウム・・・骨を丈夫にする
- ◆食物繊維・・・おなかの調子をととのえ、便秘を防ぐ
- ◆イソフラボン・・・骨粗しょう症や更年期障害を防ぐ
- ◆レシチン・・・記憶力向上に役立つ
- ◆サポニン・・・生活習慣病予防に役立つ



さて、大豆は小さくて丸い形をしています。箸でしっかりとつかむことができますか？
正しい箸の持ち方を確認し、大豆をつかめるかどうか、ぜひうちや給食で試してみてください。

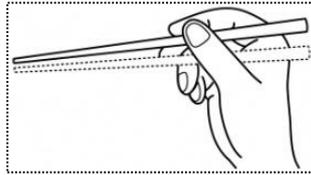


①



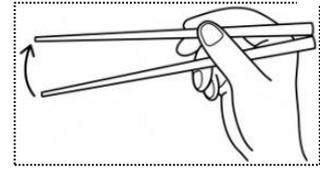
えんぴつのように箸を1本持つ

②



点線の部分のもう1本の箸を入れる

③



上の箸を動かしてものをつかむ

2月は各学校で八丈フルーツレモン教室が行われます♪

八丈町教育委員会では食育推進事業として、毎年子どもたちへ食育授業の企画を行っています。今年度は実際に生産者の方をお招きし、八丈フルーツレモンについて学習する、「八丈フルーツレモン教室」が行われます。八丈フルーツレモンの栽培が本格的に始まったのはここ数年での事ですが、八丈フルーツレモンの樹が最初に八丈島へやってきたのは昭和15年！八丈フルーツレモンの誕生にはとても歴史的な背景、エピソードがあります。現在農家さんに大切に育てられている八丈フルーツレモン、子どもたちにも学習してもらいたいと思います。

また、この授業に合わせ、給食でも授業を実施する日はなるべく八丈フルーツレモンを使った給食を提供します。6校全ての授業の実施日とまではいきませんが、今が旬の八丈フルーツレモンを味わって食べてください。

<お知らせ> ※給食で使用している食材の産地について、給食センターのHPで紹介しています。

ホームページ URL ⇒ <http://www.town.hachijo.tokyo.jp/kondate/>