

2月 給食だより

八丈町 給食センター 栄養士 鈴木瑞代

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＞

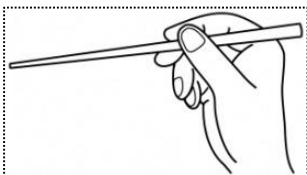
- ◆たんぱく質…血や骨・肉になる
- ◆鉄…貧血を防ぐ
- ◆カルシウム…骨を丈夫にする
- ◆食物繊維…おなかの調子をととのえ、便秘を防ぐ
- ◆イソフラボン…骨粗しょう症や更年期障害を防ぐ
- ◆レシチン…記憶力向上に役立つ
- ◆サポニン…生活習慣病予防に役立つ



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。

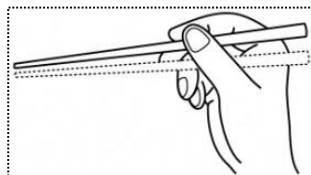


①



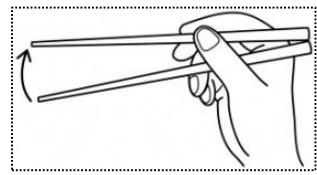
・鉛筆のように箸を1本持つ

②



・点線の部分のもう1本の箸を入れる

③

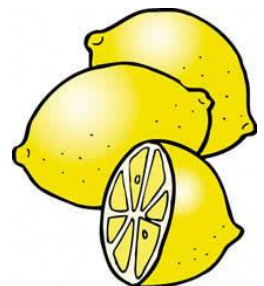


・上の箸を動かしてものをつかむ

～ハ丈フルーツレモンの授業が始まります～

2月から各学校で、「ハ丈フルーツレモン教室」が行われます。昨年度も行ったハ丈フルーツレモン教室ですが、今年度も実際に生産者の方をお招きし、ハ丈フルーツレモンを栽培する大変さ、やりがいについて等をお話していただきます。また、農協女性部さんにもご協力していただき、ハ丈フルーツレモンマーマレードと、ハ丈フルーツレモンマーマレードを使った蒸しパンの調理も行います。

ハ丈フルーツレモンの栽培が本格的に始まったのは平成26年からですが、ハ丈フルーツレモンの樹が最初にハ丈島へやってきたのは昭和15年！！現在のハ丈フルーツレモンが誕生するまでにはとても歴史的な背景、エピソードがあります。偶然が重なって生まれたハ丈フルーツレモン、現在は生産者の方に大切に育てられています。授業は各学校1クラスの実施ですが、たくさん子どもたちにハ丈フルーツレモンを少しでも知ってもらえるよう、毎週配布するランチタイム表の一言メモに、ハ丈フルーツレモンのお話をしたいとおもいます。



＜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/>