

平成30年度

海田小学校



きゅうしょくだより

2月3日は「節分」です。節分は立春の前日、冬が終わって春に移るといふ、季節の変わり目を意味します。寺社や家々で行われる豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた行事です。もうすぐ暦の上では春ですが、寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけましょう。

節分です! 大豆のひみつ

大豆は、日本で昔から食べられてきており、この大豆を利用してさまざまな大豆製品が作られ、食生活を豊かにしてきました。大豆を加工することで、消化吸収されやすくなったり、製造過程で栄養素が増えたりする食品もあります。

大豆製品を上手に利用し、大豆のパワーをいただきましょう。



大豆のおもな栄養素とはたらき

- *たんぱく質：血・筋肉・内臓など、体の組織をつくる
- *カルシウム：骨や歯をつくる細胞間の情報伝達に関与する
- *食物せんい：腸内環境を整える

食品としてみても「大豆」は「畑の肉」といわれるほど良質のたんぱく質に富み、さらにビタミンB群、カルシウム、鉄などの無機質（ミネラル）、食物繊維など、健康づくりに大切な栄養素もたくさん含んでいます。大豆や大豆から作られる食品を毎日の生活に上手に取り入れ、健康をおびやかす鬼たちを寄せ付けないようにしましょう。



城山煮(5人分)

大豆(乾)	120g
片栗粉	適量
かえりいりこ	30g
揚げ油	適量
ごま	大さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
水	大さじ1

A

- ① 大豆は一晩水につけてもどし、やわらかく煮る。
- ② Aを合わせて鍋に入れ、火を通してタレを作る。
- ③ 大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げる。かえりいりこは素揚げする。
- ④ タレと、揚げた大豆とかえりいりこ、ごまを合わせてまぜる。



大豆を使った人気メニューです。おやつにもどうぞ!

大豆の水煮を使うと簡単にできます。水煮を使う時は、乾燥大豆の2倍の量を使いましょう。

もしかぜをひいてしまったら・・・

「かぜ」は病気の名前ではなく、ウイルスなどの病原体によって起こる発熱やせき、のどの痛みなどの症状全体を表します。かぜをひいてしまったら、次のことを守って過ごしましょう。

○安静と保温

温かくして体を休めましょう。とくに初期のうちは安静を心がけ、早めに寝るようにしましょう。



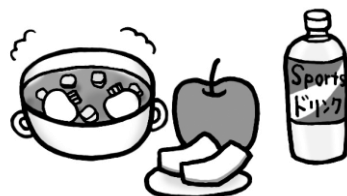
○消化がよく温かいものを

食欲があるときは、ふつうの食事をとってよいですが、発熱などで食欲がないときは、消化のよいおかゆやうどんなど温かいものをとるとよいでしょう。



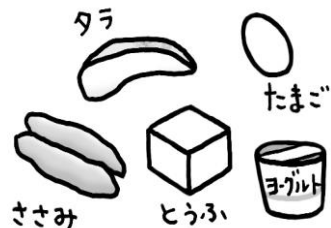
○水分とビタミン・ミネラル（無機質）の補給も

熱でたくさんの汗をかいたり、とくにおう吐や下痢を伴う場合は体の水分が不足し、ビタミンやミネラル（無機質）も不足します。かぶや大根、じゃがいもなどを使った野菜スープやくだもので補給しましょう。スポーツドリンクを活用してもよいでしょう。



○治りかけにはたんぱく質を補給

熱で体のたんぱく質も消費しています。消化のよいたんぱく質食品（白身魚、ささみ、卵、豆腐、ヨーグルト）などでたんぱく質の補給も心がけましょう。



○インフルエンザに注意

インフルエンザは、ふつうのかぜとは異なり、感染力の強いインフルエンザウイルスによって起こります。一般に39～40℃の急な発熱を伴い、症状が全身に出ます。インフルエンザが疑われるときは速やかにお医者さんを受診し、かかっていた場合はすぐに学校に連絡してください。

手を洗おう！

手洗いは簡単にできて、しかもかぜ、インフルエンザ、ノロウイルス食中毒などの予防にとっても効果があります。

寒くて水が冷たいですが、「ただいま」の後や「いただきます」の前は、せっけんを使って手をしっかり洗いましょう。とくに指先や指と指の間、手首、手のしわなどは洗い残しが多い場所なので気をつけます。洗い終わったら、清潔なハンカチやタオルでしっかりふきとりましょう。

