

◎ 寒さに負けない身体作りをしよう

冬の晴れた日は、空気が乾燥して風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなると言われています。寒い日には、身体が温まる煮込み料理や野菜がたくさん食べられる鍋料理などがおすすめです。まだ、寒い日が続いています。が、「早寝・早起き・朝ごはん」を実施して、規則正しい生活を送り、手洗い・うがいをきちんとし、体調管理には十分注意しましょう。

2月3日は節分です

節分とは、各季節の始まる前日のことです。現在では特に、立春の前日を指すようになりました。

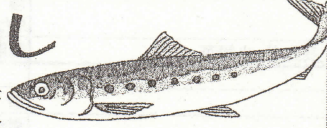
豆まきをしたり、いわしの頭とひいらぎを飾って魔除けをしたりと、地域によってさまざまな風習があります。

3日（金）は、節分にちなみ「大豆を使った福豆ごはん・いわしのたつた揚げ」を出します。



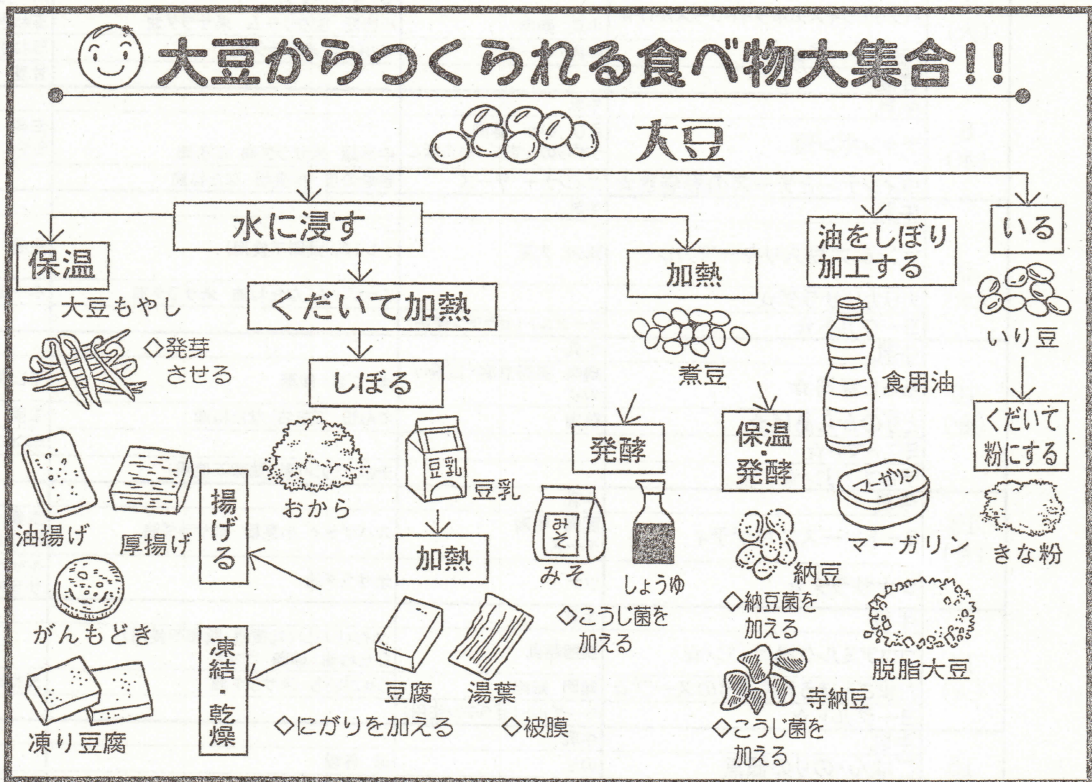
節分 豆知識

節分に豆をまく習慣は室町時代頃からはじまったとされます。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。また、地域によりさまざまですが豆を年齢の数だけ食べる（または年齢の数に1つ加える）と病気に罹らないともいわれています。



今月の食べもの いわし

オニはいわしがきらいなので、節分の日にはいわしを食べる風習があります。いわしは、いろんな形になって食卓に登場しています。ちりめんじゃこやしらすぼし、にぼし、ごまめなど。むかしから欠かせない魚なんですね。でも、最近ではだんだん数が減ってきています。人間が自然に手を加えずにええいきょうのようです。海の中も自然のままにしておくことが、どの生きものにとってもいいことなんですね。



知っていますか!? 枝豆と大豆の関係

枝豆は、大豆をまだ熟していない若いうちに収穫したものです。栄養価は大豆より低くなりますが、大豆にほとんど含まれていないビタミンCやビタミンAが多く含まれています。肝機能を高めるコリンや塩分を排出するカリウムが多いという特徴があります。

畑の肉 大豆のパワー

大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから畑の肉と呼ばれています。たんぱく質は100g当たり乾燥で35.3g、ゆででも16gになります。また、三大栄養素である、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンB1、E、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。

* 新鮮な新座の野菜が給食に登場!!

今月も、市内の生産者のご協力により、東野小の給食にとれたての新鮮な野菜を使わせていただきます。

2月は、「人参」「キャベツ」「小松菜」「長ねぎ」「白菜」「大根」「ほうれんそう」「セロリ」などをおいしく調理して給食に使わせていただきます

埼玉県で生産された食材もお知らせします。牛乳・米・しょうゆ・パン・麺・こんにゃくなどです。