

給食だより

平成24年2月
仙台市立館中学校 給食室

寒さの厳しい日が続く毎日ですが、2月3日は節分、翌日の4日は立春です。立春を過ぎれば暦の上では暖かい春の到来です。季節の変わり目には体調を崩しがちになりますし、インフルエンザや風邪もまだまだ流行っているようです。3年生は大切な高校受験に、1・2年生は1年の締めくくりの3月に向けて、毎日の生活に気をつけて体調を整えましょう。

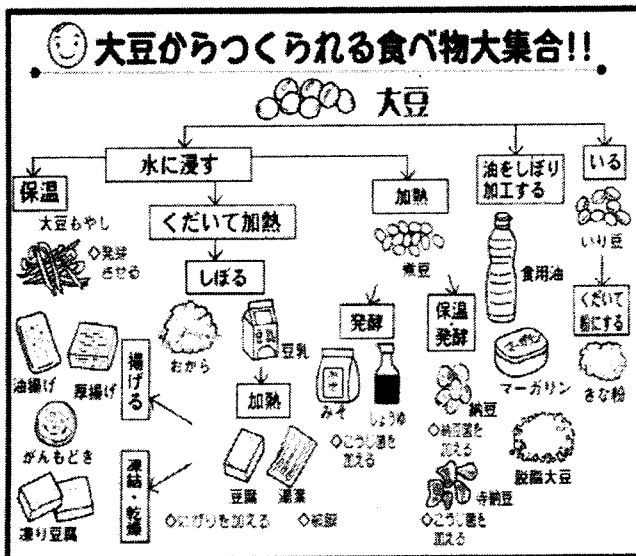
〈2月3日は節分です〉

そもそも節分とは何でしょう？節分は本来、季節が移り変わるときの意味で、立春、立夏、立秋、立冬の前日を指していました。特に立春が1年の始めと考えられていたことから、次第に節分というと春の節分を指すものとなりました。立春を新年と考えると節分は大晦日にあたります。前年の邪気をはらうという意味を込めて「追難（ついな）」という行事が行われており、その中のひとつが「豆まき」です。「追難（ついな）」というのは、鬼や疫病を追い払う行事のことで、平安時代、陰陽師たちによって宮中で大晦日に盛大に行われていました。古くは中国に始まり、日本へは桓武天皇の頃に伝わったといわれています。

なぜ豆をまくのでしょうか？

豆まきには通常、大豆を使います。大豆はもともと中国が原産地とされていますが、中国では強い生命力を持つ大豆を重要視し、次第にまじないに取り入れていきました。それが日本でも受け入れられたようです。またその昔、京都の鞍馬山に鬼が住んでいて人々を苦しめていたときに、毘沙門天が現れ三石三斗（約600L）の豆を鬼の目をめがけて投げるように言い残したという伝説があります。鬼の目「魔目」めがけて豆を投げれば「魔滅（まめ）」につながるということです。また、まいた豆から芽が出ると縁起が悪いとされているので、豆は炒った大豆を使います。

豆まきの大豆はたんぱく質やビタミンが多く含まれていて牛肉に負けない栄養があることから「畑の肉」といわれます。ただ、豆はそのまま食べると消化吸収が悪いので、昔から加工することによって様々な食品に変化させて食べられてきました。大豆には脳の動きを活発にしてくれる栄養素も入っているので受験生にもおすすめです。ご家庭の食事にも、ぜひ取り入れてみてください。



給食の大豆料理紹介「ポークビーンズ」

材料(4人分)

大豆	60g	トマトケチャップ	40g
豚ひき肉	80g	コンソメ	少々
玉ねぎ	120g	チリパウダー	少々
(みじん切り)		塩	少々
にんじん	40g	こしょう	少々
(みじん切り)		水	15g
サラダ油	大さじ		

作り方

- ①大豆は軟らかく煮しておく。
- ②鍋に油を入れ、肉と野菜を炒める。
- ③大豆と調味料と水をいれ、水分がなくなるまで煮込む。



《脳の働きを活発にする食事法》

私たちが行うあらゆる活動をコントロールするのが、最高司令塔である脳です。脳も体の一部なので、体をつくっている5大栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル）をバランスよく摂らなければ、きちんと働くことができません。

●脳がしっかり働くために必要な3要素

①エネルギー源

脳は体の50分の1の重さしかありませんが、体が消費するエネルギーの5分の1を脳が消費しています。この脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖で、ブドウ糖をたくさん含むのが、ご飯・パン・麺・芋に含まれる炭水化物です。食べ物から吸収されたブドウ糖は6～8時間で消費されてしまうので、朝・昼・夜の食事で主食をきちんと摂ることが大切です。

②材料

脳の約40%はたんぱく質、約50%は脂質でできています。目の敵にされがちな脂質も重要な役割を果たしています。たんぱく質は肉・魚・卵・大豆製品に多く、脂質は植物油・バター・マーガリンのほか、肉・魚・卵・豆類などにも含まれます。

③潤滑剤

脳細胞同士の情報伝達をスムーズにするために必要不可欠なのが、ビタミンやミネラルです。体の中でつくることができないので、食べ物から摂ることが必要です。野菜・海藻・果物をはじめとして、さまざまな食品に幅広く含まれます。

●脳の働きのために注目したい栄養素

①不飽和脂肪酸

脳をつくる材料になります。特に魚の脂に豊富なDHAは、脳の血流を良くしたり脳の情報伝達物質の働きを良くして、脳を活性化させるための重要な働きをしています。

いわし、まぐろ（トロ）、さば、ぶり、うなぎ、さんまなど、脂ののった魚に

②カルシウム

脳の異常な興奮を抑えます。

カルシウムを多く含む食品は、牛乳・乳製品、小魚、豆腐、海藻などです。

③ビタミンC

脳の酸化を抑えます。脳は体で最も多く酸素を消費するため酸化が起こり、酸化は脳の働きを鈍くします。

要するに

栄養バランスのとれた食事は脳にも大切なのです！
主食・主菜・副菜・汁物をそろえた食事を心がけましょう。