



食育だより

R5年2月2日
白馬村学校給食センター

2月3日は節分



白馬の節分 ~伝説・青鬼のお善(膳)鬼さま~

節分には、鬼に見立てた病気や災いを追い払い、福を呼び込むために、全国どこでも豆まきを行う慣わしがありますね。

でも、白馬村北城では豆まきをしない風習があります。それは、昔紫米の産地「青鬼」に、お椀やお膳を作る木地師の大男が住みついていて、普段は姿を見せず皆に恐れられていましたが、人寄りには食器をたくさん貸してくれたり、いざという時人助けをしてくれるので、「お膳鬼様」と呼んで尊敬していました。村人はそんな鬼に遠慮して、鬼を追い出す豆まきはしなかったという伝説があります。

(白馬の民話 岩戸山のお善鬼様)

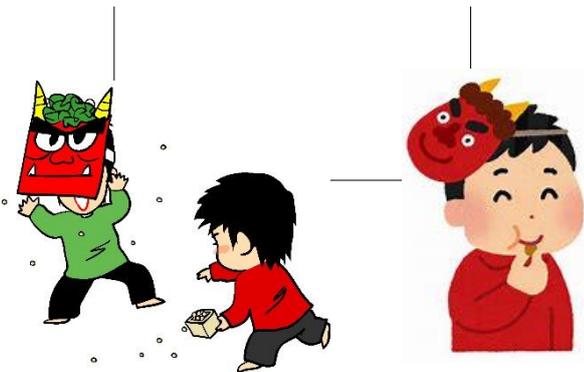
きさらぎ がつ いみ
如月(2月)の意味
さむ さら さまの かさ
寒さのために、更に着物を重ねて着るので「衣更着」という意味といわれます。

きせつ しよしゆん
季節は初春
(2/4立春~3/4啓蟄前日まで)



福豆 大豆を食べて健康を願う

節分の豆まきは魔を滅する=魔滅=豆が由来と言われています。年の数に一つ足した数の大豆を食べることで生命力を得て、1年間元気に(マメに)すごすことができます。大豆にはそれだけ栄養も豊富という事です。



ことわざクイズ

の頭も信心から

どんなにつまらないものでも、信じることで尊くありがたいものになるということ。

にあてはまるのはどれでしょう？

- ①鱈(たら)
- ②鰯(いわし)
- ③鯖(まぐろ)

ことわざクイズ
答 ②鰯(いわし)

鰯の臭いは、鬼が嫌うほど臭いので鬼祓いに使われます。嫌われる鰯の頭のように、つまらないものを信じ込んで疑われない者のことを批判する言葉です。



【注意！糖質制限】

「主食」をとりましょう！！

ごはん、パン、麺などの主食を抜いたり、ごく少量にする食事を「糖質制限食」といいます。ダイエットの方法として話題ですが、慢性的に糖質の少ない食事をしてしまうと、体の老化、低体温、慢性的な眠気、集中力低下、活力低下、イライラ、死亡リスクが高まるという研究結果があります。（①グラフ）

糖質制限食は、元々過度な肥満の人の治療として医師の適切な指導の元で行われるものであり、一般の人が勝手に行うのはおすすりできません。特に成長期は、基礎代謝も活発でエネルギー量が必要です。身長が伸び、体が発達するため、当然体重も増えます。

この時期に体重を増やさないと無理なダイエットをすると、骨格や臓器が成長できないなど様々な悪影響があります。

現代は食の情報が増えすぎていますが、極端な話に惑わされず、【主食・主菜・副菜】をそろえ、体格に合った量の食事をしていきましょう！



①

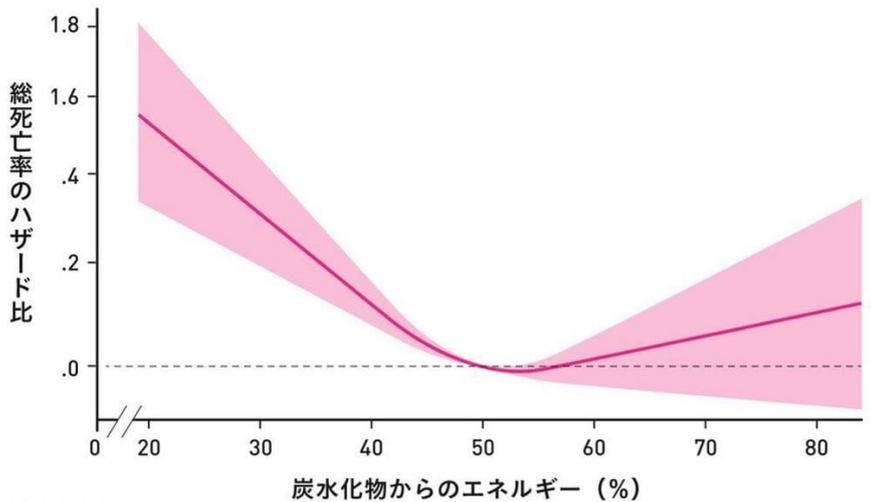
研究結果グラフ

一食の中に占める主食の栄養の割合は、50～55%が最も死亡率が低く健康維持に理想的な食事量という研究結果のグラフです。

給食では

給食一食の中に占める主食の栄養の割合は、50%を目標にしています。

■総摂取カロリーに占める炭水化物の割合と総死亡率のU字型の関係

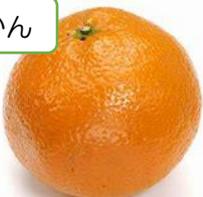


※東洋経済オンラインより引用

2月のおすすめ食材

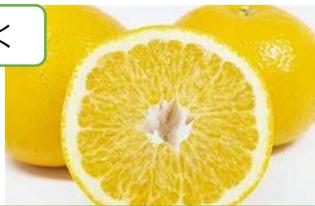
2月はまだまだ寒いので冬が旬の食材が美味しいです。一方で、徐々に早春の食材が顔を出してきます。野菜ではブロッコリーや菜の花の様な花野菜、ほうれん草や春菊などの葉物が出回り、魚介では、わかさぎやあんこう、タラ、鱈などが旬です。そんな中でも季節の味でおすすりなのが伊予柑や八朔、デコポンなどの「柑橘類」。温州みかんに比べ、皮が固く食べづらさがありますが、みずみずしくジューシーな味わいは今だけの物です。肌の健康や、病気への抵抗力を高めるビタミンが豊富な柑橘類を食べて寒さを乗り切りましょう！

いよかん



甘く濃厚な味わい

はっさく



酸味が強いので、12月頃収穫し貯蔵して酸を抜いて出荷される。

デコポン



正式な名前は不知火（しらぬい）