



食育だより

6年2月5日

白馬村学校給食センター

かつみつ か せつぶん 2月3日は節分



はくば せつぶん でんせつ あおに ぜん ぜん き
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)



ふくまめ だいず た けんこう ねが 【福豆】大豆を食べて健康を願う

節分には、年の数に一つ足した数の大豆を食べます。そうすることで生命力を得て、1年間元気に(マメに)すごすことができるとされています。



ことわざクイズ

あたま しんじん 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 鮪 (まぐろ)

ことわざクイズ
こたえ 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。





オーガニック (有機農産物)

2月14日

こめ たいけん
のお米を体験しよう!



オーガニックで育てられたお米は、いつものお米と見た目、味、かたさなど違うの？
100%白馬で生産されたお米をいつもいただいておりますが、違いはあるかな？オーガニックとはなにか？ 学びながら2月14日の白馬米粉カレーとともに味わいます。
中学校では、学校給食米を生産していただく白馬農場さんにご来校いただきお話をうかがいます。

ごはんを減らしてないですか？

ちゅうい どうしつせいげん
注意！糖質制限

まいしょく しゅしょく
毎食「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、とても少なくする食事を「糖質制限食」といいます。体重を増やしたくない、太りたくないといった願望からか、主食を減らす姿が見られます。糖質の少ない食事は、低体温・慢性的な眠気、集中力低下、元気活力が無い、イライラしたり不安な気持ちになるだけでなく、死亡率が増加するという研究もあります。(グラフ)

内臓が出来上がる途中の成長期は、基礎代謝が活発でエネルギー量はとても大切です。体重の増加は、骨格や内臓が完成に向かって育っている証拠ですから、特別な病気で医師の指示ならばともかく、自分から成長を止めてしまうようなことは危険です。

給食センターでは、主食について年齢に合った必要な量×人数分を配缶しています。身長や運動量に合わせ、自分にあった量を考えて微調節(10~20g位)しながら、主食・主菜・副菜をバランス良く食べられるといいですね。



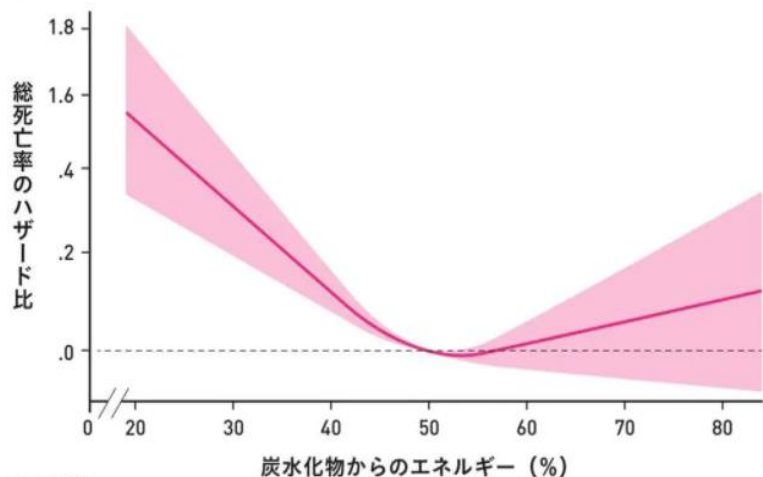
研究結果グラフ

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%になっています。バランスのとれた食べ方を理解して主食をしっかり食べましょう！

■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



※2より引用
※上下の幅は「95%信頼区間」