



明日から2月に入ります。まだまだ寒い日が続いていますが、2月3日の節分を迎えると、暦の上では春がやってきます。寒さに負けず、元気な体を作るには、規則正しい生活や十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事が大切です。意識して取り組み、健康に過ごしましょう。



節分とは、もともとは立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれの前の日のことでしたが、しだいに立春の前日だけをさすようになりました。節分の日には、「福は内、鬼は外」と言い、福豆(炒った大豆)をまいて災いをはらいます。まく豆とは別に、自分の年の数だけ(地域によってはひとつ多く)豆を食べます。

クイズ. 節分に鬼を追いはらうために、豆の他にいわしが使われます。なぜでしょう?

- ①かみつくから ②トゲがあるから ③くさいから

※いわしを使ったレシピを右下にのせています。ご覧ください。



節分の日、焼いたいわしやヒラギの葉を家の玄関などにしておく習慣があります。これは、いわしの頭がくさいもの、きらわれるもので、鬼を追いはらうと考えられているためです。鋭いトゲがあるヒラギの葉と、焼いたいわしの頭とを組み合わせたものを、「柊鰯」または「やいかがし」といい、魔除けとして使います。

大豆の変身

栄養満点の大豆ですが、消化吸収がよくないので、発酵させて納豆やみそにしたり、炒った大豆をつぶしてきな粉にしたりと、さまざまに加工して、昔から食べられてきました。

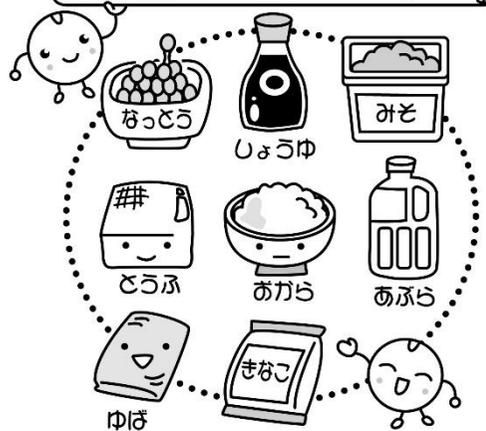
2月の中学校給食

給食を注文される方は、

2月分のご注文のお忘れがないように、お願いします。

- ・2月1日(水)：全学年なし
- ・2月10日(金)：3年生なし
- ・2月20日(月)～22日(水)：1,2年生なし

大豆ががつくるもの



大切な栄養素 【鉄分】

鉄は、赤血球の成分でもあるヘモグロビンの構成成分です。ヘモグロビンは、酸素を体中に送る大切な役割があります。鉄が不足すると、酸素が十分に行き渡らなくなり、「息切れ」や「めまい」、「疲れやすい」などの貧血症状をおこします。

思春期では、身体の発育加速により筋肉や血液量が増加し、鉄の需要が高まります。また、激しい運動や女子の初潮は、鉄が不足しやすくなります。

中学生

1日当たりの鉄の必要量

男子：10g

女子：8.5g (月経なし)

12.0g (月経あり)

※女子は12～14歳の基準

スポーツをしている人へ

鉄は汗と一緒に体外へ排出されます。そのため、激しいスポーツでは、鉄の使用量・流出量が多くなります。また、着地時の足裏への衝撃により、赤血球が破壊されて尿や便とともに体の外へ失われてしまうことがあります(溶血性貧血)。

鉄分を多くふくむ食材

※日本食品標準成分表八訂

動物性食品は吸収率が高い

植物性食品は吸収率が低いが、ビタミンCと組み合わせると吸収率UP!

| | 食品名/ (100g 当たりの鉄(mg)) | 1回に食べる量/(g) | その鉄量(mg) | | 食品名/ (100g 当たりの鉄(mg)) | 1回に食べる量/(g) | その鉄量(mg) | |
|-----|--------------------------|---------------|----------|------------|--------------------------|-------------|-----------|-----|
| 肉類 | 豚レバー(13.0) | レバニラ1人前(80) | 10.4 | 藻類 | ひじき(6.2) | 1/10 カップ(5) | 0.3 | |
| | 鶏レバー(9.0) | 焼き鳥2本(60) | 5.4 | | 豆類 | きなこ(8.0) | 大さじ1強(10) | 0.8 |
| | 牛レバー(4.0) | 焼肉1人前(80) | 3.2 | | | 豆乳(1.2) | 200mL | 2.4 |
| 魚介類 | かつお(1.9) | さしみ1人前(80) | 1.5 | 納豆(3.3) | 1パック(50) | 1.7 | | |
| | いわし(2.1) | 1尾(80) | 1.7 | 野菜類 | 小松菜(2.8) | 1/4束(80) | 2.2 | |
| | あさり(3.8) | 殻付き1/2カップ(30) | 1.1 | ほうれん草(2.0) | 1/4束(80) | 1.6 | | |

いわしのかばやき風 レシピ (～2月3日の給食より～)

(家庭用にレシピをアレンジしています)



【材料 2人分】

- ・いわし…4尾
- ・おろししょうが(下味用) …小さじ1
- ・酒…小さじ1
- ・片栗粉…大さじ3
- ・油…大さじ2

【作り方】

- ① しょうがは、おろしておく。(チューブでもよい)
- ② *タレ用の調味料を合わせておく。
- ③ 【いわしは、手開き】する。
首から折り取り(包丁で切ってもよい)、頭とつよに内蔵を引き出す。水で洗い、キッチンペーパーでふく。中骨にそって親指を動かして腹を開く。開いたら、しっぽを残して中骨のはしを折り、身からはずす。
- ④ パットに下味用のしょうがと酒を合わせて、いわしを漬け込む。
- ⑤ いわしの水気をとって、片栗粉をまぶす。
- ⑥ フライパンで両面、揚げ焼きにする。
- ⑦ 火を弱め、②のタレをからめる。

※⑥で、揚げ油で揚げる場合は、⑦のタレを煮立たせてから、からめる。

いわしは、鉄分やカルシウム、たんぱく質、良質な脂質、ビタミンなど栄養豊富です