

もぐもぐタイムズ

【小学校版】

福生市学校給食センター
令和4年度(5年)2月号



まだまだ寒い日が続いていますが、暦では立春から春の訪れとなります。寒さが緩む時季まであと少し、体調に気をつけて元気に過ごしましょう。

2月の行事と食べ物について

日本にはお正月をはじめ四季折々の行事があります。2月の行事と食べ物について紹介します。

節分 (立春の前日、2月3日)

家の戸口にヒイラギワシ(ヤイカガシ)を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。

給食では3日に「ゆわはんバーグ」と「ちぢ豆(大豆)汁」を出します。



初午 (2月最初の午の日)

五穀豊穡や商売繁盛などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神のおつかいとされるキツネの好物の油揚げや、いなりずしなどをお供えます。

給食では3日に「きつねご飯」を出します。



腸は第三の脳 ~腸内環境を整えよう!~

腸の役割(はたらき)

- 食べ物を消化し、栄養素を体内に吸収する。
- 便を作って、体内のいらぬものを外に出す。
- 人体最大の免疫器官として、病原菌、有害物質が体内に取り込まれないようにくい止める。



給食にも、さまざまな発酵食品を取り入れています。ぜひ探してみましょう!



腸内環境を整える強い味方! 発酵食品



「発酵」とは人間にとってよい働きをする微生物が、食べ物の中でたくさん増え、食材にもよい影響を及ぼしている状態のことをいいます。逆に人間に害をなす微生物が増えすぎると「腐敗」となり、食べられなくなります。この微生物のはたらきによって、人間にとってよい効果をもつ食品に生まれ変わったものが発酵食品です。

日本人は昔からこの発酵の力を上手に利用して、さまざまな食品を作り上げてきました。世界にもさまざまな発酵食品があります。代表的な発酵食品を紹介します。

●みそ

麹菌(カビの一種)や酵母菌、乳酸菌のはたらきによって作られる。風味が増し、大豆の栄養分が効率よく消化・吸収される。



給食では、味噌汁やマーボー豆腐に使用します。

味わって食べましょう!

●納豆

納豆菌によって作られる。納豆菌が作り出す酵素のナットウキナーゼには血管の詰まり(血栓)を溶かすはたらきがある。大豆の豊富な栄養を毎日手軽にとれる。



給食ではキムチやスープやチャーハンに入れます。

●漬物

乳酸菌が多く含まれる。米ぬかのビタミンB1も加わり栄養価も高い。ただし、一般に塩がよく利かせてあるので、食べる量には注意しよう。



今月地場野菜(使用予定)

【福生市】長ねぎ
【羽村市】チンゲンサイ キャベツ
にんじん だいこん
はくさい
【瑞穂町】こまつな

もぐもぐタイムズ

【中学校版】

福生市学校給食センター
令和4年度(5年) 2月号



まだまだ寒い日が続いていますが、暦では立春から春の訪れとなります。寒さが緩む時まであと少し、体調に気をつけて元気に過ごしましょう。

2月の行事と食べ物について

日本にはお正月をはじめ四季折々の行事があります。2月の行事と食べ物について紹介します。

節分 (立春の前日、2月3日ころ)

家の戸口にヒイラギワシ(ヤイカガシ)を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。

給食では3日に「いわしハンバーグ」と「打ち豆(大豆汁)」を出します。



いり豆

イワシ料理

恵方巻き

初午 (2月最初の午の日)

五穀豊穡や商売繁盛などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神のおつかいとされるキツネの好物の油揚げや、いなりずしなどをお供えます。

給食では3日に「きつねご飯」を出します。



いなりずし

初午団子

しもつかれ

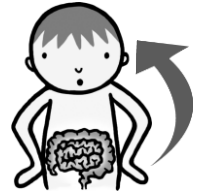
腸は第三の脳 ~腸内環境を整えよう!~

給食にも、さまざまな発酵食品を取り入れています。ぜひ探してみましょう!



腸の役割 (はたらき)

- 食べ物を消化し、栄養素を体内に吸収する。
- 便を作って、体内のいらぬものを外に出す。
- 人体最大の免疫器官として、病原菌、有害物質が体内に取り込まれないようにくい止める。



脳との密接なつながり

腸内環境を整える強い味方!

発酵食品



「発酵」とは人間にとってよい働きをする微生物が、食べ物の中でたくさん増え、食材にもよい影響を及ぼしている状態のことをいいます。逆に人間に害をなす微生物が増えすぎると「腐敗」となり、食べられなくなります。この微生物のはたらきによって、人間にとってよい効能をもつ食品に生まれ変わったものが発酵食品です。

日本人は昔からこの発酵の力を上手に利用して、さまざまな食品を作り上げてきました。世界にもさまざまな発酵食品があります。代表的な発酵食品を紹介します。

●みそ

麹菌(カビの一種)や酵母菌、乳酸菌のはたらきによって作られる。風味が増し、大豆の栄養分が効率よく消化・吸収される。



給食では、味噌汁や麻婆豆腐に使います。

●納豆

納豆菌によって作られる。納豆菌が作り出す酵素のナットウキナーゼには血管の詰まり(血栓)を溶かすはたらきがある。大豆の豊富な栄養を毎日手軽にとれる。



味わって食べましょう!

●漬物

乳酸菌が多く含まれる。米ぬかのビタミンB1も加わり栄養価も高い。ただし、一般に塩がよく利かせてあるので、食べる量には注意しよう。



給食ではキムチをスープやチャーハンに入れます。

今月地場野菜(使用予定)

- 【福生市】長ねぎ
- 【羽村市】チンゲンサイ キャベツ
にんじん だいこん
はくさい
- 【瑞穂町】こまつな