



いただきます。ごちそうさま！

発行：島本第二中学校 栄養教諭

新年明けましておめでとうございます。本格的な冬を迎え、引き続き新型コロナウイルス、インフルエンザなどの感染症に警戒をしなければいけない季節です。自分自身でも健康管理・安全対策を行っていきましょう。



料理に込められた願いを知ろう

みんなはお正月をどのように過ごしましたか？帰省をしたり、お年玉をもらったり、雪遊びをしたりとそれぞれ充実したお正月だったらいいなと思います。お正月は、もともと新しい年を迎えられる事に感謝し、その年の豊作や家族の健康を願う行事です。年末年始は日本の伝統的な食文化に接する良い機会だったと思います。昔の人の知恵と願いが込められた食文化を改めて見直してみましよう。



季節の変わり目の「**節日**」という事で、その時に食べる料理です。それぞれの料理には、新しい年が良い年になるよう、様々な願いが込められており、日本人が昔から大切にしてきた食文化の1つです。

たたきごぼう・田作り



たたきごぼうは「**豊作の時に飛ぶ鳥**」を連想、田作りは「田植えの肥料」に**いわし**が使われている事から、どちらも**豊作**を願っています。

黒豆



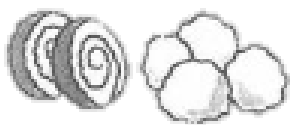
黒は**魔除けの力**があるとされて、「**まめ(勤勉)**」に働き、**まめ(元氣)**に暮らせませすように」という願いが込められています。

鯛・海老



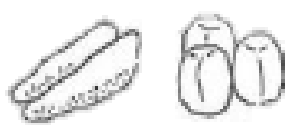
鯛は「**めでたい**」、海老は「腰が曲がるまで**長生き**できますように」という願いが込められています。

伊達巻・栗きんとん



伊達巻は、巻物に似ている事から「**知恵**が増えるように」、栗きんとんは小金色から「**お金持ち**」になれるように」という願いが込められています。

数の子・里芋



数の子は**卵**が多い事から、里芋は土から掘る時に**親芋**の下に**小芋・孫芋**と連なっていることから、どちらも**子孫繁栄**を願って食べられます。

昆布巻き・れんこん



昆布巻きは「**よろこんぶ**」(喜ぶ)、れんこんは穴が空いているので「**先が見通せるように**」という願いが込められています。

風邪の予防には、免疫力を上げる食事！

免疫力を高めるには、まずは**バランスのとれた食事**が大切です。また**腸内環境**を良い状態にする食事をしましょう。腸は食べ物の消化・吸収・排泄を行うことから、有害なものが体内へ入ってきやすい場所なので、免疫細胞の**60~70%**は腸に集中していると言われています。バランスのとれた食事で特に注意してほしいポイントは…

タンパク質を十分に



私達の体内に、風邪やインフルエンザなどのウイルスが入ってくると、働く免疫細胞は、**白血球**の中に含まれています。この成分は、**タンパク質**から作られているので、きちんと食事からもタンパク質を摂取しましょう。魚や肉、卵、乳製品、大豆製品など**バランスよく**食べましよう。

良質な脂肪(油)が不足しないように



脂肪は体の皮膚・口・喉の**粘膜**などを丈夫にし、風邪のウイルスに対する**抵抗力**を強くしてくれます。また、脂肪はビタミンAやビタミンEの働きを円滑にしてくれます。魚などの体に良い油も積極的に摂りましよう。

ビタミンの補給も忘れないように



ビタミンAやビタミンCは、風邪のウイルスに対する**抵抗力**を上げる働きがあります。Aは人参やかぼちゃ、ほうれん草などの色の濃い野菜に多く、Cはキウイなどの果物や野菜に多く含まれます。**新鮮**なものを食べましよう。

免疫力を上げる＝腸内を綺麗にするおすすめ食材は…**発酵食品**

発酵食品は、**生きていく為に不可欠な酵素を摂取できる**、**食品のうま味が増す**、**食品の保存性が高まる** など、

毎日の食生活に欠かせない存在です。発酵食品には乳酸菌や納豆菌などの**善玉菌**が多く含まれています。善玉菌には、外から入ってくる病原体の侵入を防ぐ免疫細胞を活性化させる働きもあるため、発酵食品を積極的にとることは、**腸内環境を整えながら免疫力を高めて病気を予防する効果が期待**できます。ぜひ、食事の中に発酵食品を取り入れましよう。



2中の生徒が考えた献立が登場します！



先日お便りでもお知らせしましたが、2中の1年生が考えた献立が1~2月で登場します。トップバッターは**1-1**の考えた献立が、**1月17日(月)**の献立になっています。

😊 **この献立のおすすめポイント** 😊

栄養バランスが良く、おいしい旬のじゃがいもとほうれん草を使用している。

お楽しみに！

