

# 給食だより

教育プログラム  
[よいうどん]



令和2年1月29日  
横浜市立一本松小学校  
校長 小原 健人  
栄養士 中務 末乃

まもなく暦の上では春です。

乾燥した日が続く、インフルエンザが猛威をふるう中、ご家庭では体調管理にさぞかし気を遣われているらっしゃることと思います。水は冷たいですが、手洗い・うがいを心がけ、この冬も乗り切りたいものです。今月は節分にちなみ、豆類・大豆製品を使った献立や節分の行事食（煮魚・青大豆）を取り入れました。冬が旬の食品は栄養価が高く風邪の予防につながるビタミンも多く含まれます。夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。また、たくさん出まわるため安く買うことができます。そして、生産するために使われる燃料なども少なくすむため、CO2排出量も減るなどのメリットもあります。栄養価が高い旬の野菜をたくさん食べましょう。

## ●美容野菜

ビタミンC、E、食物繊維も多いので美肌づくりに有効。肉の臭みを消す効果があるので、鍋料理によく合います。水溶性ビタミンが多いので生食がおすすめです。カロテンの吸収を高めるため、油を使ったドレッシングをからめてもよいです。

## 水菜



## ●デトックス効果

豊富に含まれる葉緑素には、体内の細胞や血液を酸化させる物質を解毒する効果があり、造血効果も期待できます。美肌づくりに効果のあるポリフェノールが含まれる葉菜です。

独特のピリッとした辛味と香りが魅力の水菜。肉や魚の臭みを消してくれるため鍋物に使われていましたが、サラダでもおいしく食べられることから人気の野菜です。

## ●保存法

葉先を乾燥させないように新聞紙でつつんでから、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。

## ●塩もみ

旬の路地ものをサラダなどとして生食する場合は、きざんでから軽く塩もみする。

## 【みずなのスープ】

材 料	4人分	切り方
卵	1 個	
みずな	1/4 束	2cm
ねぎ	1/4 本	ななめ
にんじん	1/2 本	せん切り
えのきだけ	1/4 パック	2cm
乾しいたけ	1 枚	せん切り
塩	小1	
黒コショウ	適宜	
でんぷん	大1	
スープストック	適宜	
水	600CC~	

## 作り方

- 1 乾しいたけをもどし切る。(もどし汁も使用)
- 2 水菜・えのき・ねぎ・にんじんを切る。
- 3 卵を割る。
- 4 分量の水のにんじん・乾しいたけ・えのきを加え、煮えたら調味し、水溶きでんぷんを入れ熱くなったところに卵をといて流し入れる。
- 5 ねぎ・みずな・黒コショウを入れる。

★水菜は仕上げに入れ、シャキシャキした感じを残すとおいしいです。

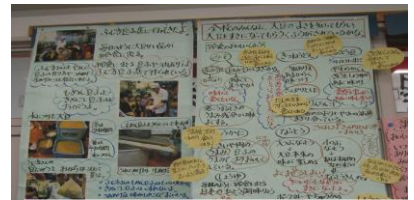
★給食ではスープストックではなく、**豚骨**から出汁をとっています。

# 3年1組の「総合学習（大豆パワーをつたえよう!）」の授業風景

3年生は、国語の学習で『姿を変える大豆』という単元を学んでいます。3年1組は、その発展的な内容として総合の時間を使って「大豆の栄養」について学んでいます。大豆料理は、給食で頻繁に登場する料理の一つです。しかしながら、子どもたちにとっての苦手な食材・料理の上位に挙がる「大豆」でもあります。

その声を聞いた3年1組の担任の鳴海先生は、「大豆の栄養」の事を勉強して、「好き嫌いなくいろいろな食物を食べて、もっと楽しい学校生活を過ごしてほしい」という願いを込めて、この題材に取り組んだそうです。大豆の栄養を学ぶことは、好きな子はもっと好きに、苦手だった子は少しでも好きになるきっかけづくりとして、素晴らしい取り組みだと思います。私は子ども達の食生活の幅が広がり、楽しい食生活が過ごせるように手助けできればと考えています。

今後もこの学習は深まっていきますので、子ども達の健康との関わりに対する気づきや変容に期待する日々です。これからも継続して、学んだ事を他の学年にも発信して行きます。3年1組の皆さん、ありがとうございました。



## 節分には、どうして豆まきをするの？

2月3日は節分です。節分は、冬から春への季節の変わり目です。暦の上では春になる立春の前日が節分になります。この日に豆まきをすることで、邪気をはらい福を呼び込むと考えられています。門口にいわしやひいらぎを飾って、「鬼は外」「福は内」というかけ声をかけながら豆まきをして、邪気をはらい福を迎え入れます。節分の大豆は「いり豆」と言い、一度火に通したものが売られています。豆まきの後残ったらご飯と一緒に塩を一つまみ加えて炊いても美味しいです。大豆はタンパク質が多く「畑の肉」と言われ健康効果が期待できます。

納豆に含まれる大豆イソフラボンやナットウキナーゼは、血液をサラサラにして、血栓予防や生活習慣病の予防に働きます。

### 大豆の変身・納豆の魅力



納豆+ご飯  
ご飯+みそ汁

米には必須アミノ酸のリジンという栄養素が不足しています。それを大豆で補えます。この効果は同時に食べるのが効果的と言われています。同様にリジンを多く含んでいるみそ汁を飲むと米のリジンの値が100を超えるのでパーフェクトな組み合わせになります。「みそ汁とご飯」の組み合わせが昔から伝えられて来たのは科学的根拠があると分かります。