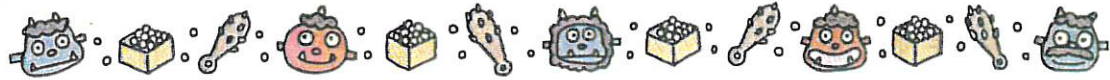




# 2月給食だより



岡町まぶね隣保園 2020年度



暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒いと言われるのが2月です。一日を元気にスタートするためには、朝食をしっかりと、温かい具ださんの汁物などで身体を温めることから始めましょう。

寒い時期は空気が乾燥し、ウイルスが増殖します。予防のためには、引き続き手洗い・うがいをして健康管理に気を付けて、元気に過ごしましょう。

## 2月~4月が旬 アサリ

### <栄養>

カルシウム・亜鉛・鉄  
ビタミン12 など豊富です。

### <特徴>

・鉄分・ビタミン12が多いので  
貧血予防に効果がある。

・うま味成分のタウリンが多く、  
コレステロール値を下げます。

骨の石灰化を予防、肝機能の改善、  
二日酔いの解消、疲労回復にも  
効果がある。



### <選ぶ方>

#### ・殻つきの場合

- ・貝殻の模様があり、黒っぽいもの。
- ・口が堅く閉じられているもの。

#### ・むき身の場合

- ・身に弾力があり、粘りの少ないもの。

### <石抜きの方法>

① 深いバットなどに並べて塩水を貝の上部が  
やや出るまで注ぐ。(水3カップに対して塩大匙1)

② 所々に穴を開けてアルミホイルをかぶせ、  
冷暗所で1時間程度おく。

※石は、身の表面についているので、  
むき身の場合は、さっと水洗いするだけで良い。



### 調理方法とポイント

★ ゆっくり温めましょう。水から徐々に温める事で、うま味成分や栄養素を効率よく出すことができます。

★ 加熱することで出てくる水分の中に栄養素がたくさん含まれています。  
酒蒸しやみそ汁など汁物で煮、汁も一緒にとりましょう。



## 節分

～今年、2月2日です。(124年ぶりの事だそうです)

節分の日、固定されているのではなく、「立春」の前日とされています。

今年、「立春」が2月3日なので、「節分」は前日の2月2日になります。

### 豆まき



「鬼は外、福は内」と言ってお豆をまき、  
その豆を年の数だけ食べるとい  
日本独特の風習があります。  
「鬼」は、冬の寒さや病気、災難などの  
悪いことを表わしています。



### イワシ

枝の枝に火炙いたイワシの  
頭を刺して戸口に飾り、  
魔除けにします。  
鬼は、イワシのにおいを  
嫌うと言われています。



### 恵方巻き

巻きずしを切らずに一本  
丸ごと食べるのは、「縁を  
切らない」という意味が  
込められています。  
今年のもとも良いとされる  
方向は、「南南東」です。

\* 2021年1月20日 消費者庁より

「食品による子どもの窒息・誤嚥(ごみ)事故に注意するため、硬い豆やナッツ類等は、  
5歳以下の子どもには、食べさせないように」とお知らせが出ています。



## 冬こそ摂りたい「ビタミンD」

魚やきのこなどの食品から摂るほかに  
日光に含まれる紫外線を浴びると  
肌で作られます。

### なぜ冬に?!

冬はビタミンDが体内で作られにくくなります。  
日光を浴びにくい冬は、夏に比べて体内で  
作られるビタミンDが約70%減少します。

### ビタミンDが不足すると

→ 筋力が衰え、カルシウムの吸収が悪くなり、  
骨が弱くなります。

### ビタミンDの摂取量

|         | 目安(μg)    | 耐容上限量(μg) |
|---------|-----------|-----------|
| 1~2歳    | 男3.0 女3.5 | 20        |
| 3~5歳    | 男3.5 女4.0 | 30        |
| 18歳以上男性 | 8.5       | 100       |
| 18歳以上女性 | 8.5       | 100       |

### 注意!

摂取の上限量が決められ  
ています。上限を超えて摂取し  
続ければ、倦怠感や食欲不振  
などの過剰症が起これることが  
あります。

### <ビタミンDを多く含む食品>

|                  |      |                  |        |                |        |                  |       |                    |       |
|------------------|------|------------------|--------|----------------|--------|------------------|-------|--------------------|-------|
| 秋鮭<br>(1切れ 100g) | 32μg | さんま<br>(可食部100g) | 19.0μg | 乾燥きくらげ<br>(3g) | 13.1μg | まいわし<br>(可食部70g) | 7.0μg | 干しシイタケ<br>(5枚 40g) | 6.7μg |
|------------------|------|------------------|--------|----------------|--------|------------------|-------|--------------------|-------|

※ ビタミンDは、脂溶性なので、脂質を含む動物性食品から摂取した方が、吸収されやすいのが特徴です。  
きのこ類も火炙りした油と一緒に摂取することで吸収率を上げることができます。