



2021年  
(令和3年)  
2月  
長尾小学校

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスの良い食事で免疫力を高め、寒い時期を乗り切りましょう。

## 大豆とみそ



日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」と言います。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」…といった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう（おせち料理の黒豆の意味にもありました）。これは、豆が大変栄養があるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。とくに大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、さまざまな形に加工されて、私たちの食生活を支えています。



## 足りないものを補い合って

「大豆」には、ご飯（お米）に少ない必須アミノ酸（体内では合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸）である「リジン」が多く含まれています。ご飯とみそ汁（大豆）の組み合わせは、じつは栄養学的にみても素晴らしい献立です。さらに発酵食品のみそはお腹の調子を整え、免疫力も高めてくれます。野菜やいもなどをたっぷり入れて具たくさんにすると、栄養バランスが整いやすくなります。みそ汁を作るときは、だしを利かせて塩分控えめでいただきましょう。



### みその種類

大きく分けると、「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」の3種類ですが、原料や熟成具合など、地域によってさまざまなみそが作られています。



### 「手前みそ」とは？

昔は家ごとに自家製のみそを作ることが多く、その味を自慢していました。そこから、自分のことを自分でほめる時に使います。



# 寒い時期にも…水分補給が大切です！

みなさんはしっかり水分補給ができていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。しかし、夏とは違い、汗をかき辛いので、寒い時期は、水やお茶を飲む等の水分補給を忘れがちです。

また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。

のどが渴いていなくてもこまめな水分補給を心がけることが大切です。

※冷たい飲み物だと、体が冷えてしまうので、

温かいお茶がおすすめです。ほっと一息つくのにも、温かいお茶は良いですね。

## 水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつの時



## かすじる (2月1日 (月))

### 材料 (5人分)

鶏肉	50g (小口切り)
人参	25g (いちょう切り)
うす揚げ	25g (短冊切り)
こんにゃく	25g (短冊切り)
かまぼこ	35g (1cm幅)
大根	75g (いちょう切り)
ほうれんそう	50g (1cm幅)
みそ	大さじ 3
酒かす	大さじ 3/2
削り節	10g
薄口しょうゆ	小さじ 1/10
水	2と1/4 カップ

### 《作り方》

- 削り節で出汁をとる。こんにゃくは塩もみして湯がいておく。うす揚げは油ぬきをする。ほうれんそうを湯がいて、水にとり冷ましておくと色が変わりにくい。みそ・酒かすは出汁で溶いておく。とよい。
- なべに出汁を入れ、沸いたら鶏肉を入れる。人参、うす揚げ、こんにゃく、大根を入れて煮こむ。
- 野菜に火が通ったら、かまぼこ、酒かす、みそ、薄口しょうゆを入れて、味を調える。ほうれんそうを入れて火が通ればできあがり。

かすじるに入る酒かすはビタミンやたんぱく質のもとになるアミノ酸が豊富に含まれていて、体を温める効果があるため寒い冬にぴったりです。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

☆みそと酒かすのお好みの割合を発見するのも楽しいですね。

