

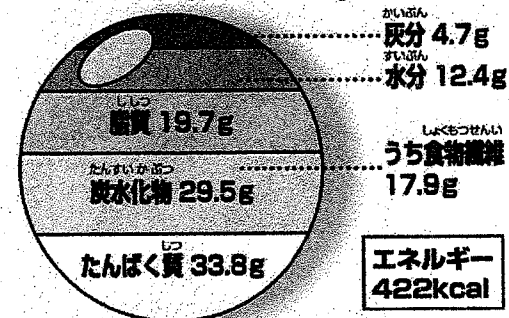
那霸市立真嘉比小学校



節分の豆まきに欠かせない「大豆」は、昔から日本人の食生活になくてはならない食材です。たんぱく質や脂質を多く含んでいることが特徴で、「畑の肉」ともいわれます。そのまま料理に使うほか、さまざまな食品に加工されています。



※国産・乾燥黄大豆 100g 当たり

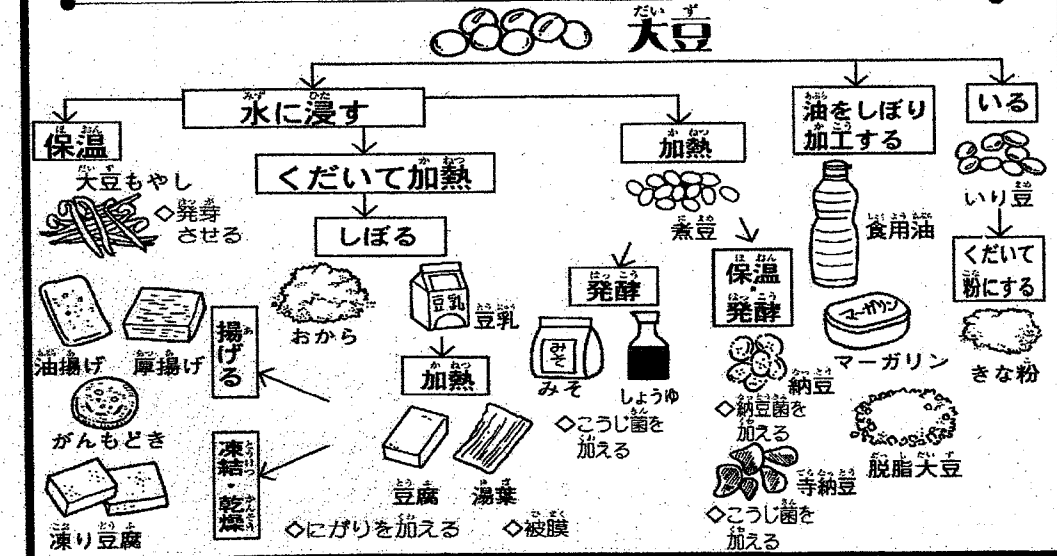


[日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂) より]

●注目したい微量成分

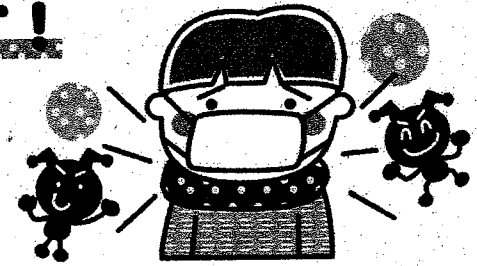
- 鉄……………貧血を予防する
- カルシウム……………骨や歯をつくる
- ビタミンB₁……………糖質をエネルギーに変える
- ビタミンB₆……………体の成長を助ける
- レシチン……………動脈硬化予防、脳の働きを高める
- 大豆イソフラボン……………更年期障害・骨粗しょう症予防
- 大豆サポニン……………抗酸化作用、血中脂質を減らす

大豆からつくられる食べ物大集合!!



~~~~~  
 風邪がはやっています！  
 ~~~~~

きおん ひく こう き かんそう ふゆ
気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルス、風邪などの症状を引き起こす「ウイルス」が活発になる季節です。ウイルスの感染を防ぐには、手洗いうがいを徹底し、マスクを着用することが大切です。また、食事と睡眠をしっかりとり、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。



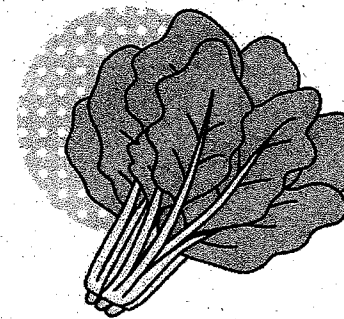
国邪をひいてしまったら…

あなた あんせい だいいち よ しよくじ
温かくして安静にすることが第一です。そして、バランスの良い食事
たいりよく かいふく たいこうりよく
で体力を回復させ、ウイルスへの抵抗力をつけましょう。

風邪のときにオススメの食事



きせつ やさい ほうれん草



ビタミンやミネラルを豊富に含む、冬が旬の緑黄色野菜です。冬の
ほうれん草は、夏どりのものと比べると、ビタミンCが約3倍多く、
甘味も増します。漢字で「菠薐草」と書きますが、菠薐はペルシア
(現在のイラン)をさし、ペルシアが栽培の起源とされています。
そこから、中国とヨーロッパへ伝わり、東洋種・西洋種の2種類が生



まれました。東洋種は根が赤く、葉に切れ込みがあるのが特徴で、西洋種は葉が丸みを
 おびていて、根の色は薄いものが多いです。最初、日本には中国から東洋種が伝わりましたが、現在では、2つのいいところを合わせた文殊種が広く栽培されています。シュウ酸というアクの成分を含むため、ゆでし、水にさらしてから調理します。

冬限定「ちぢみほうれん草」



寒さを利用して栽培したもので、濃い
緑色と肉厚で縮れた葉が特徴。

【給食で使用する食材の産地について】

那覇市内の給食で使用する食材の産地は、那覇市教育委員会学校給食課ホームページでご確認いただけます。

(<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyouikukyuusyoku/osirase/santikouhyou.html>)

また、出荷状況や天候等により産地の変更があった場合には、真嘉比小学校ホームページの「給食室からのお知らせ」へ掲載いたします。