



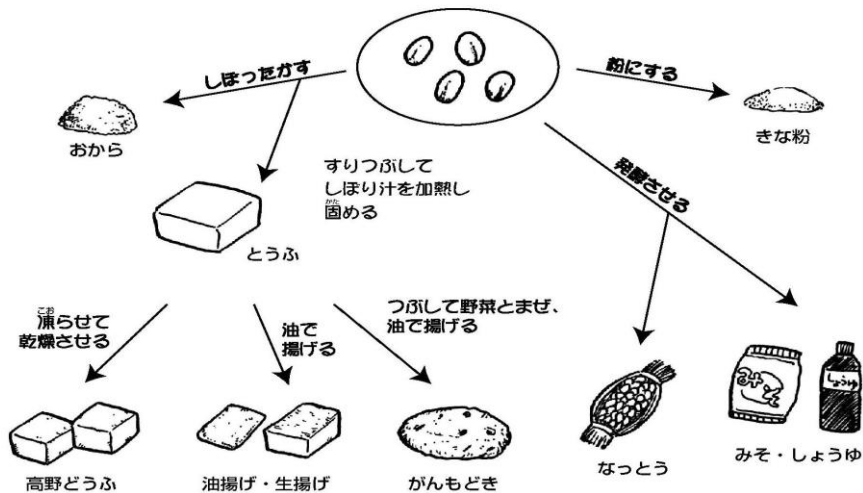
# 食育だより 2月



令和7年 蓮田市 No.39

2月3日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。立春の前日は「季節を分ける日」節分です。日本では古くより玄関に「柊鰯」(ひいらぎいわし)を飾って、魔除けにしたり、豆まきで鬼を追い出して福を呼ぶなどの風習があります。豆まきに使われる大豆を食べて1年の無病息災を願います。

## 大豆の加工品には、どんなものがあるのでしょうか



## 畑の肉 大豆のパワー



大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから畑の肉と呼ばれています。たんぱく質は100g当たり乾燥で35.3g、ゆでも16gになります。また、三大栄養素である、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンB1、E、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。

### ※蓮田産の大豆を使用します

#### 5日 大豆ご飯

- 大豆は、乾煎りします。
- 昆布でだし汁を作ります。
- 米と大豆を入れ炊き込み、蒸らします。

#### 21日 まめまめカレー

- 大豆は、浸水し下茹でします。
- 肉、野菜を炒め、大豆を加え炒めます。
- 水を加え、柔らかくなるまで煮込みます。
- ルウを加え、よく煮込み味を整えます。

## しっかり食べて頭脳フル回転！ 脳の回転を速くし、集中力、記憶力を高める栄養素

### 1 炭水化物

私たちは、食べ物に含まれる脂肪やたんぱく質・糖質からからだの活動力を生み出すエネルギー源を得ています。ところが、脳だけはエネルギー源を糖質からしか補給できないのです。脳の働きに糖質は命なのです。



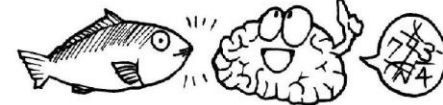
### 2 大豆・豆類・ごま

レシチンが多く含まれ、これが記憶力・集中力を強化してくれます。



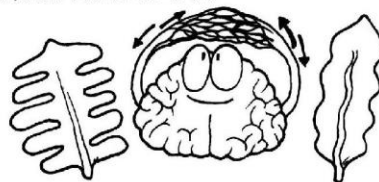
### 3 青魚

いわし・さばなどの青い魚には、最近よく聞かれるDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。記憶力をよくし、脳の働きを活発にしてくれます。



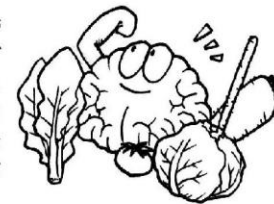
### 4 海藻類

脳の活性を強化するには、脳血管の血行をよくする必要があります。こんぶ・わかめ・のりなどの海藻類には、血中のコレステロールを抑え、血行をよくしてくれる働きが含まれています。



### 5 根菜類・緑黄色野菜

野菜類には、脳血管を丈夫にしてくれるビタミンCや、脳のエネルギー源のブドウ糖を吸収するのに欠かせないビタミンB1・B2が多く含まれています。



## 旬の食べ物

### ねぎ



関東でねぎといえば、白いところの多い「根ぶかねぎ」のことをいいます。関西では緑の多い「葉ねぎ」のことをいいます。緑色のところは、カロテンというビタミンAのもとになる栄養素を多く含んでいます。ねぎは霜にあたると軟らかくなり、おいしいといわれます。

すき焼きといえば、ねぎはつきものですが、その他になべもの、うどんやそばの薬味、みそ汁の実など、いろいろな食べ方があります。肉や魚を煮込んだり焼いたりするとき、くさみをぬくためにも使います。

## 食品検査体制及び学校給食の食材の産地について

### 《蓮田市における食品検査体制について》

平成23年11月より給食食材の放射性物質の検査を実施しております。  
詳しくは市のホームページをご覧ください。

### 《学校給食の食材の産地について》

【原乳】 埼玉 群馬 栃木 新潟 北海道 岩手 宮城 福島(出荷制限区域を除く)

【米】 蓮田市  
[精米] 埼玉県学校給食会にて年1度検査を行っております。

【野菜】 令和7年2月分購入予定産地  
産地につきましては変更になる場合があります。

食 材	産 地
キャベツ	愛知、千葉、埼玉
こまつな	埼玉、茨城
じゃがいも	北海道
しらたき	群馬、埼玉
糸こんにゃく	群馬、埼玉
たまねぎ	北海道
にんじん	埼玉、千葉、茨城
にんにく	青森
もやし	栃木、静岡、茨城
根しょうが	高知
長ねぎ	茨城、千葉、埼玉
ほうれんそう	埼玉、茨城、福岡
ごぼう	茨城、青森
えのきたけ	長野、新潟、福岡

食 材	産 地
しめじ	長野、新潟、福岡
だいこん	神奈川、千葉
さつまいも	千葉、茨城
きゅうり	宮崎、茨城、埼玉
こんにゃく板	群馬、埼玉
ブロッコリー	愛知、埼玉
カリフラワー	愛知、福岡、埼玉
チンゲン菜	群馬、茨城、静岡
れんこん	茨城、千葉
水菜	茨城、埼玉
白菜	埼玉、茨城、群馬
里芋	埼玉、東京
にら	高知、栃木、茨城
ピーマン	鹿児島、茨城、宮崎、高知