

2月 給食たより

令和8年1月30日
台東区立浅草中学校
校長 渡辺 英人
栄養士 樺田 宙世

まもなく立春です。暦の上ではもうすぐ春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込んでみましょう。また、豆には栄養がたくさん詰まっていますので、入り豆や豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。



よくかむことの効果



食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、虫歯や歯周病の予防に役立つなど、からだによい働きがあります。食事の際は、よくかむことを意識してみましょう。

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



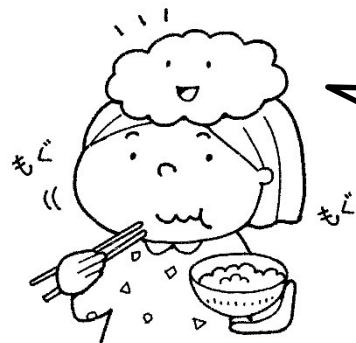
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



かむことと満腹感



食べ物をよくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が働く前に食べすぎてしまいます。

満腹中枢はどこにあるの？



満腹中枢

満腹中枢は脳の視床下部というところにあります。視床下部はほかにも交感・副交感神経の動きの制御や、体温の調節などを行っています。

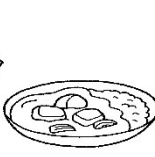
かむ回数を増やすために



かみこたえのある食べ物を食べる



飲み物や汁物などの水分で流し込まない



食材を大きく切る

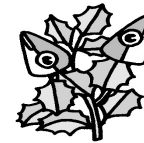
【2月の献立より】

3日 節分メニュー

「いわしのかば焼き丼」「黒糖大豆」

今年の節分は2月3日です。節分の日には、病気やけが等の「悪い鬼」を追い出すために、豆まきをします。また、魔よけのために焼いたいわしの頭とひいらぎの枝を飾ることもあります。

給食では1年の健康を祈って「いわしのかば焼き丼」と「黒糖大豆」をつくります。



節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節の変わる節目の日です。現在は立春の前の日だけを行うようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追い払い、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は地域によって違いがあります。



13日 バレンタインメニュー

2月14日はバレンタインデーです。日本では、家族や恋人、友達等にチョコレートを渡すイベントです。給食では、1日早いですが13日に給食室で朝からチョコがけパンを作ります。



給食でめぐる日本一周

毎月給食で日本全国の郷土料理や名産品を取り入れています。今月は「群馬県」の料理です。

2月2日（月）【群馬県の料理】

- ・ソースかつ丼
- ・ゆかり和え
- ・こしね汁
- ・牛乳



【ソースかつ丼】

ソースかつ丼は、群馬県の郷土料理です。

群馬県は、令和6年度の養豚出荷量が全国4位の豚肉の名産地で、銘柄豚もたくさんあります。いろいろな豚肉料理の中でもソースかつ丼はソウルフードとしてよく食べられているそうです。

【こしね汁】

こしね汁は群馬県の郷土料理で、群馬県の特産品のこんにゃく、しいたけ、ねぎが入った具だくさんのみそ汁です。こんにゃくの原料になるこんにゃく芋は、群馬県が全国生産量第1位で全国シェアが90%以上です。