

# 2月給食だより

魚津市役所こども課

## 病気はソト、健康はウチに！

大寒(1月20日)が過ぎるといよいよ春到来です。冬から春への季節の変わり目が立春ですが、その前日のことを、季節の節を分けるといった意味で「節分」と呼んでいます。この時期は、季節の変わり目で不順な天候が続くため、病気になりやすく、「体の中から邪気(病気)を追い払う」といった願いも込められています。節分に限らず、ふだんからの健康なからだ作りをこころがけましょう。



### 健康なからだ作りのために！

【家族で健康状態をチェックする習慣を身につけましょう】

病気と食べ物には関連があります。各症状がひどい場合には右側の食材が不足している可能性があります。また、知らず知らずのうちにこれらの症状を感じている人もあるかと思えます。普段から家族の健康状態を確認する習慣を身につけておきましょう。

こんな症状はありませんか？

①肌が荒れやすい...	喉の粘膜が弱い	ビタミンAの不足です！
②疲れやすい...	動悸(どうき)、息切れする	大豆、ゴマ、玄米、豚肉、牛のレバー ビタミンB1をたっぷりとりましょう！
③かぜをひきやすい...	歯茎から血が出る	ビタミンCをもっととりましょう！
④イライラする...	虫歯が多い	カルシウムが足りません！
⑤朝、起きられない...	貧血がある	鉄の不足です！
⑥便秘をする...	肥満	食物繊維が足りません！
⑦体が冷える...	病気の抵抗力が衰えた	タンパク質が不足しています！

## ダイズを使ったレシピ ダイズとじゃこの甘辛あげ

- (材料)
- |     |      |                                    |
|-----|------|------------------------------------|
| ダイズ | 1カップ | しょうゆ 100ml<br>砂糖 100g<br>みりん 100ml |
| 片栗粉 | 大さじ2 |                                    |
| じゃこ | 50g  |                                    |
| 油   | 適宜   |                                    |
| 白ごま | 大さじ2 |                                    |

- (作り方)
- ① ダイズは一晩つけてふやかす。または水煮を使う。
  - ② ダイズの水気をふきとり、片栗粉をまぶして油で揚げる。
  - ③ じゃこはからいりしておく。
  - ④ たれ☆を煮立たせてダイズとじゃこを入れてからめ、仕上げにごまを加えてできあがり。

### たべものクイズ

Q. 豆(ダイズ)にもいろいろあります。色別に黄ダイズ、黒ダイズ、青ダイズがありますが、それぞれ何に使われているか線で結んでみましょう。

- |        |                        |
|--------|------------------------|
| ① 青ダイズ | ☆主にみそ、納豆、豆腐などの加工品になります |
| ② 黄ダイズ | ◎おせち料理に使われます           |
| ③ 黒ダイズ | □きな粉や煮豆にされます           |

