

生活習慣病の
予防に役立つ！

＝食物繊維^{せん い}について知ろう

食物繊維は消化・吸収されませんが、腸の働きを活発にし、便通を整えたり、有害物質を排泄したり、コレステロールや糖質の吸収を遅らせたりする等、大切な働きをすることがわかっています。

食物繊維をとるために…♪

中学生(12～14歳)では、食物繊維を男性で17g以上、女性で16g以上とることが良いという目標値が定められています。＜食事摂取基準(2015)より＞

給食では、1日に食事摂取基準の1/3以上の6.5gをとることができるように野菜類・海そう類・きのこ類・豆類などが豊富に使われています。

食物繊維が豊富な食品いろいろ♪



2月の行事【節分】

節分とは・・・本来、「季節を分ける」つまり季節が移り変わる節日を指し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日に、1年に4回あったものでした。ところが、日本では立春は1年のはじまりとして、とくに尊ばれたため、次第に節分といえば春の節分のみを指すようになっていったようです。



豆まき

炒った豆を神棚にお供えした後、その豆を年男が「鬼は外、福は内」と大声で唱えながらまきます。豆まきには、災いを追い払う。意味が込められています。

まき終わったら、1年の
無病息災を願って、
そのまいた豆を年の数
(または年の数+1)だけ食べます。



恵方巻き

節分の日に、その年の恵方に向けて太巻きを食べるという風習は、関西から始まったものですが、今では全国的に定着しているようです。

元々は、大阪の海苔問屋協同組合が節分のイベントとして行ったのをマスコミが取り上げたのをきっかけに広まったものだといわれています。

福を巻き込む→巻き寿司。

福を切らない→包丁を入れない。

食べ終わるまで話をしていけません。

