

給食だより

2月



茨城県の農業



平成31年2月 学校

2月の目標
健康な食生活に
ついて考えよう

私たちは食べることによって、体を作り、活動するためのエネルギーを得ています。健康な体づくりのためには栄養バランスを考えて、いろいろな食品を食べることが大切です。食生活の乱れは様々な病気を引き起こす原因になります。バランスの良い食生活と適度な運動、規則正しい生活を心がけましょう。

平成28年の茨城県の農業生産額の合計は、4,900億円を超え、北海道に次ぎ全国2位を誇ります。

近年、野菜や果実、花き等の園芸部門の割合が増加していて、その大きな理由は、大消費地である首都圏に隣接していることなどの有利な条件をいかして、野菜や花き等の生産が盛んに行われているためと考えられ、東京都中央卸売市場青果物取扱高は14年連続日本一を記録しました。

平成28年主要農産物産出額では、鶏卵、かんしょ、白菜、れんこん、ピーマン、メロン、ほしいもなど全国第1位の生産額を誇る品目が数多くあり、他にもレタス等の野菜や米の生産も盛んです。

また、銘柄特産物として、常陸牛やローズポーク、奥久慈しゃもなども生産されています。このように、多種多様な農業が営まれている茨城県は、さまざまな農産物の生産拠点として、首都圏、日本全国の食料供給に重要な役割を担っています。



2月3日は節分です



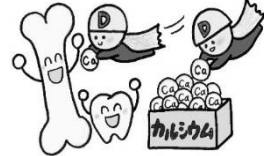
節分とは本来、各季節の始まりの日（立春、立夏、立秋、立冬）の前日を指します。

昔、京都にでた鬼を毘沙門天（びしゃもんてん）のお告げどおりに大豆を鬼の目に投げて退治したという言い伝えがありました。そこに魔目（鬼の目＝魔の目＝まめ）に豆を投げつけることで魔を滅した（魔滅＝まめ）という言葉遊びによる解釈や、昔の人は、人へ降りかかる災いや病氣、怪我や自然災害などは鬼のしわざと思っていたことから、新しい年を迎えるために、1年間の悪いものをおはらいするための風習として、豆まきが始まりました。

鬼が去った後は、福の神をお呼びすることを忘れずに、「鬼は外！福は内！」のかけ声とともに豆をまいてみてください。



牛乳の栄養と
大切さ



牛乳に含まれている代表的な栄養素といえば、カルシウムです。

カルシウムは体の機能の維持や調節に欠かせないミネラルのひとつで、強い骨や歯をつくるはたらきがあるので、成長期のみなさんにはとても大切な栄養素です。様々な食品に含まれていますが、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品は、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高いうえに、1回の摂取量も多いので、効率よくカルシウムがとれます。

体内でのカルシウムの利用効率を高めるにはビタミンDが必要です。食事でのる以外に、日光を浴びることによって体内で生成されるため、外で元気に遊ぶことも大切です。

野菜・果物をたべよう！



みなさんは、野菜や果物を意識して食べていますか。

野菜や果物には、ビタミンや食物繊維が多く含まれています。がんや心臓病の予防には、たっぷりの野菜と毎日果物を食べることが効果的です。

ビタミンは主に13種類あり、それぞれ重要な役割を果たしています。ビタミンCや、緑黄色野菜に多いβ（ベータ）-カロテンには、発がん物質が体内で作られるのを阻止する働きがあります。また、ビタミンA・C・E、ポリフェノールなどの栄養素には、体内の細胞や組織を酸化させ生活習慣病の原因となる「活性酸素」の発生を抑える作用があります。

食物繊維は「腸の掃除役」として知られ、生活習慣病の予防に役立ちます。さらに、野菜や果物には血圧を下げる働きのあるカリウムも多く含まれています。

野菜や果物を毎日積極的に食べましょう。

茨城をたべよう

れんこん

茨城県は、れんこんの生産量が全国第1位で、全体の半分近くを生産しています。県内ではおもに、土浦市、かすみがうら市、小美玉市、行方市など霞ヶ浦の水源を利用して、その周辺で作られています。年間を通して出回っていますが、お正月の前は年間一番出荷量が多くなるそうです。

かぜを予防するビタミンCや、おなかの調子をととのえる食物繊維が多く含まれています。

給食で

とど(魚)を
たべよう



あんこう

茨城の冬の味覚を代表する魚に「あんこう」があります。見た目はとてもグロテスクですが、おいしい魚です。あんこうの定番料理に「あんこう鍋」があります。地域によって味付けが異なり、大洗町周辺はしょうゆ仕立て、日立市周辺はみそ仕立て、北茨城市周辺はあん肝で味を付けて「どぶ汁」と言われています。寒さに備えて肝臓が太る11月から翌年の3月までが一番おいしい時期です。その他に唐揚げ、共酢和えなど様々な料理があります。