



食育だより

2016年2月



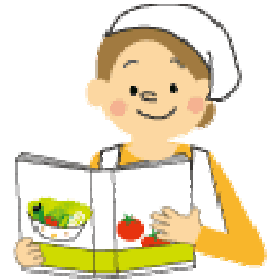
★☆☆栄養バランスのお話☆☆★

主食・主菜・副菜がそろっていますか？

毎日の食事は生きていくために欠かせませんが、好きなものばかりの食卓では栄養の偏りが心配です。

まず食事の中心となる主食を決め、その次に主食に合う主なおかず（主菜）を、そして最後に足りない栄養素を補う副菜を決めます。

献立の基本の主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスが良い食事になるようにしましょう。



【主食】



ご飯、パン、麺類など

炭水化物が多く含まれています。エネルギーの供給源で、体を動かし、脳の働きを活発にします。

【主菜】



魚、肉、卵、大豆製品などの料理

良質のたんぱく質が含まれています。体を作る栄養素で、特に成長期には多く必要です。

【副菜】



野菜や海藻の料理

ビタミンやミネラルが多く含まれています。体の調子をととのえる栄養素です。

節分

マメちしき

今年の恵方は「南南東」



2月3日は節分の日。「節分」とは文字通り季節の分かれ目の意味です。今は立春の前日だけが「節分」として残っています。本来は立春・立夏・立秋・立冬全ての前日を節分といいました。

節分には厄を鬼に見立て、豆をまいて追い払うことで福を呼ぶ「豆まき」や鰯(いわし)の頭を柊(ひいらぎ)の枝に刺した「ヤイカガン」という魔除けの飾りを玄関に下げて災いが家の中に入らないようにする風習があります。



最近では太巻き寿司の「恵方巻き」と焼いた鰯を食べる人が増えているようです。

引用・参考
広田千恵子著
「おうちで楽しむ日本の行事」 技術評論社
柳原一成編
「おもひでぎょうじ」 普遊会

編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル