



食育だより

長崎市立三原小学校
校長 宮原 友彦

◆節分でした…

新型コロナウイルス感染症の拡大で、軒並み神社等での豆まきは中止になり、伝統的な行事を目にすることは少なかった今年…。ここ数年で、突如流行りだした恵方巻も1～3日のみの販売も多く、あっという間になくなりました…（涙）。



この節分に行われる豆まきの由来は、災害や病気を追い払う儀式として、中国から伝えられたと言われています。豆まきの作法は、諸説ありますが、その一つを紹介します。

豆は日暮れまでに煎り、升に盛って神棚に供えておきます。その年の干支生まれの男性（女性）、もしくは一家の主人が「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまき、福が出て行かないようにすぐに戸を閉めます。一年の健康を祈りながら、年の数（または、年の数より一つ多く）の豆を食べるのが習慣です。



暦の上では春ですが、寒さはまだまだこれからが本番です。バランスの良い食生活、十分な休養を心がけて、毎日を送ってください。風邪やストレス予防には、ビタミンCが効果的です。キャベツなどを意識して摂るようにしましょう。

◆2月の旬の食材

＜アブラナ科の健康パワー＞

菜の花が一面黄色に咲き乱れると、温かな春の風情を感じます。ひな祭りのメニューにも欠かせない菜の花は、春の食卓を彩るアブラナ科の野菜の代表です。私は、スーパーの野菜売り場に菜の花を見つけると、菜の花のおひたしが無性に食べたくなります。（それをつまみに濁り酒をちびちびと…。最高です。）



そこで、アブラナ科の健康パワーについてお知らせします。

◇アブラナ科の野菜って？

アブラナ科には、菜の花のほか、ブロッコリ、キャベツ、水菜、小松菜、白菜、チンゲンサイ、大根、カブ、クレソン、ルッコラなど、毎日の食卓をにぎわす数多くの野菜があります。アブラナ科は、どの野菜の花のつぼみも食べられます。

◇ビタミン、ミネラルの宝庫

菜の花類をはじめ、ブロッコリや小松菜など、アブラナ科の緑黄色野菜には、ビタミンAやB、C、葉酸、鉄、カリウム、カルシウム、食物繊維など、生活習慣病を予防する栄養素が詰まっています。

ちなみに、ビタミンCはホウレンソウの2倍以上、カルシウムは牛乳並みです。葉酸は、DNA合成や細胞分裂に關与する大切な栄養素です。

◇抗がん作用も！

アブラナ科の野菜には、唯一この科の野菜だけに含まれる香りや味の成分があります。大根おろしのツーンとする辛味や菜の花特有の香味がそれで、イソチオシアネートという成分です。この成分には、がん細胞の発生を抑制する働きがあることが分かっています。また、抗酸化作用を持つファイトケミカルが多く含まれています。

発芽時のブロッコリスプラウトには、イソチオシアネートの一種でスルフォラファンが含まれており、発がん物質を解毒する酵素を活性化する作用があるとされています。少なくとも週に2、3回はアブラナ科の健康パワーを食卓に取り入れたいものです。

◆ちょっとウンチク…

「アルミ箔に裏表があるの？」

いつも家庭で使用しているアルミ箔に裏表があるのでしょうか？食材を包むときに、ツヤのない方を内側にし、ピカピカの方を外側にしておられる方が多いのではないのでしょうか？

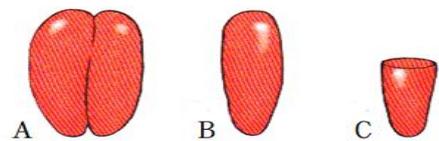
実は、アルミ箔は厚いアルミ箔を二枚重ねにし、ローラーとローラーで挟んで延ばし、薄く仕上げること(圧延)によって製造されます。その工程上でローラーに当たっていた面は、摩擦でピカピカ(ブライト面)となり、アルミとアルミが重なっていた面は、ツヤのない(マット面)状態となります。したがって、材質も機能も全く変わりませんので、表も裏もありません。

◆たまにはこんなのも…

毎月発行している「食育だより」ですが、読者の皆さんには少しでもためになっているのだろうか、という心細い思いを持ちながらも、なんと丸3年が終わろうとしています。それにしても、毎月のネタ探しには苦勞するばかりで、何度挫折しそうになったことか…。

ということで、いきなりですが、残りのスペースでは、クイズを出してみることにしました。

問1 明太子の一腹ってどの分量？



問2 冬が旬の魚を選んでください。



問3 天ぷらの衣、水・卵・小麦粉の混ぜ方は？

A ムラなくよく混ぜる B 粉が残っている程度に混ぜる

問4 ポトフの煮崩れない方法で間違っているのはどれ？

A 牛バラ肉はたこ糸で縛る。
B 野菜は面取りする。
C 具はすべて同じ時間煮る。

※正解は、題字の中です。