

がつ きゅうしよく

2月 給食だより

へいせい ねん
平成29年



2月4日は「立春」です。暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。外出後は必ず手洗い・うがいをし、栄養と睡眠をしっかりとることが大切です。風邪に負けない体を作り、元気に春を迎えましょう。

よく噛んで食べましょう！

一口30回噛むと良いといわれますが、噛むことを意識して食べていますか？噛むことには、消化・吸収の他にもたくさんの効果があります。噛み応えのある食べものも毎日の食事に取り入れ、一口ずつしっかり噛むように心がけましょう。

そそろ まんがくたよ
たす かせ かせ
食べ過ぎを防ぎ、
ひまん よぼう
肥満を予防する

た 食べもの
しょうか きゅうしよく
消化・吸収をよくする

のう かつどう かつぱつ
脳の活動を活発にし、
からだ うんどうきのう たか
身体の運動機能も高める

むしば かせ
虫歯を防ぎ
はなら
歯並びをよくする

噛み応えのある食べもの

- 海藻 (わかめやひじき)
- きのこ (しいたけやしめじ)
- 根菜 (ごぼうやれんこん)
- 小魚
- 大豆

2月3日は節分！

2月3日は節分ですね。節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことで、特に1年の始まりである立春の前日のことをいいます。

節分には「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数だけ豆を食べて、1年の健康や無事を祝います。2月2日の給食には節分豆が出ます。お楽しみに！



だい ず

大豆の

ヒミツを知ろう



2月3日 節分

2月2日の給食

酢飯 牛乳 いか団子のすまし汁
ツナマヨサラダ
しいたけとかんぴょうのうま煮
やきのり 節分豆

豆まきには、炒った「大豆」を使います。昨年11月から12月にかけて実施した「大豆ウィーク」では、たくさんの「すがたをかえる大豆」が登場しました。みなさん、いくつ見つけられましたか？大豆は日本で昔から食べられてきた食材です。これからも大切にしていきたいと思います。

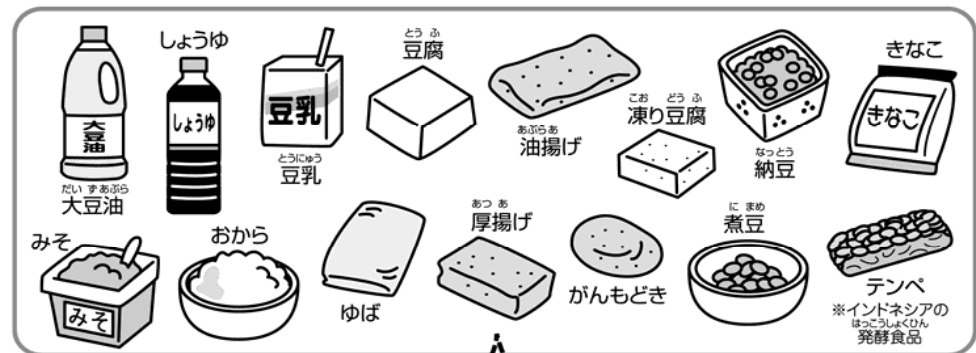
大豆に含まれるパワー！

大豆は体をつくる働きをもつ「たんぱく質」を多く含んでいるため、別名「畑の肉」といわれています。そのため、成長期であるみなさんには積極的に摂ってほしい食べものです。大豆を食べて体を動かし、丈夫な体をつくりましょう。

大豆は「赤」の食べものだね！



大豆から作られる食べもの・調味料



加工する食品に合わせて、色(黄・黒・青)や大きさ(大・中・小・極小)などが異なるさまざまな品種の大豆が栽培されています。