



きゅうしょくだより

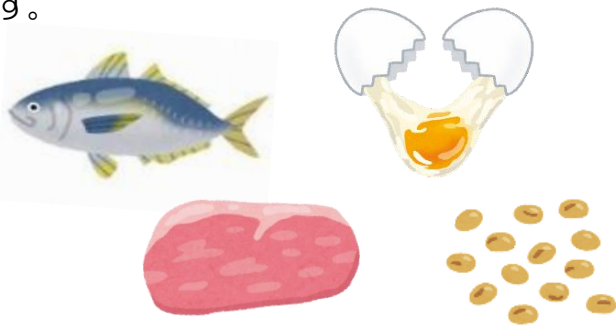
令和6年2月号
昭島市立田中小学校
栄養士 本谷 香澄

2月は立春を迎え、暦の上では春になります。しかし、まだ厳しい寒さが続き、風邪やインフルエンザなどが流行しやすい時季です。体調を崩さないようにするために、栄養バランスのよい食事を3食きっちりととること、よく寝て生活リズムをととのえること、外で元気に遊び体力をつけることを心がけましょう。外から帰ってきたときは、うがい・手洗いも大切です。

寒さに負けない体をつくりましょう！

たんぱく質

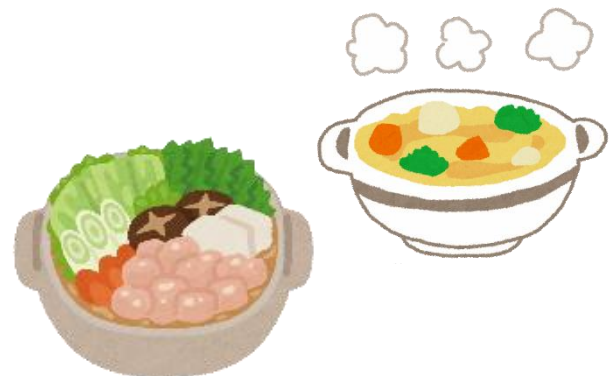
たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。代謝を良くし、体を温める働きがあります。



魚介類、肉類、卵、大豆など

温かい料理

寒いときには、温かい料理を食べることで、食欲が増し、血行も良くなります。



ビタミン

ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を丈夫にする働きがあります。ビタミンCは、免疫力を高め、かぜを予防してくれる働きがあります。



ビタミンA…緑黄色野菜、レバーなど

ビタミンC…色の薄い野菜、果物など

脂質

油や脂肪などの脂質は、少ない量で、多くのエネルギーを作り、体を温めます。ただし、とりすぎには注意してください。



節分に欠かせない大豆！

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄…貧血予防
- カルシウム・マグネシウム
- ビタミンB1
…疲労回復効果
- 食物繊維…便秘予防



- 大豆イソフラボン
…骨粗しょう症予防
- オリゴ糖…便秘予防
- サポニン…抗酸化作用※
- レシチン…動脈硬化予防※

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！

2月26日(月)は、お弁当の日です

今年度最後のお弁当の日です。

お家の人と買い物に行ったり、お弁当箱に詰めたり、おかずを作ったり、いろいろな方法でお弁当作りに関わることができます。

できそうなことから、チャレンジしてみましょう！！



学校給食費納入のお知らせ

※3月分は2月29日(木)が口座振替日です。

3月分は2月28日(水)までに、
振替口座に入金をお願いいたします。

「納付書払」の方も納期までに必ず納入してください。

お問い合わせ先：学校給食課収納係
電話番号 042 - 544 - 4456

