

# 2月 給食だより

2022年2月  
邑楽町立学校給食センター

2022年の節分は、2月3日です。給食では、2月3日が節分の献立になっています。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。かぜやインフルエンザに負けないように規則正しい生活と、栄養バランスのよい食生活を心がけましょう。

今月の給食目標

- 好き嫌いをなくして 丈夫な体をつくろう
- 健康と栄養について 考えよう

## そろえよう！3つの食品のグループ

**赤** からだ 体をつくる

**黄** エネルギーになる

**緑** からだ 体の調子をととのえる

いろいろな食品を組み合わせることで、健康な体をつくることができます。3つのグループの食品を目安に不足している食品を知り、食事に取り入れてみましょう。



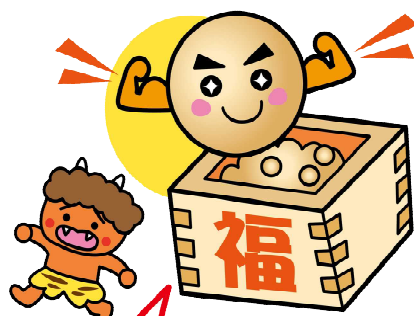
## 大豆のよさを見直そう！



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
  - 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
  - カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
  - オリゴ糖……便秘予防
  - ビタミンB1……疲労回復効果
  - サポニン……抗酸化作用※
  - 食物繊維……便秘予防
  - 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！