



給食だより



鳥栖市教育委員会
令和4年 2月発行

暦の上では2月に春がやってきますが、まだまだ寒い日が続きます。3年生は受験勉強、1・2年生は学習のまとめの時、学習に集中できるように、三食きちんと食べて体調を整えましょう。

大豆を食べて健康に！！

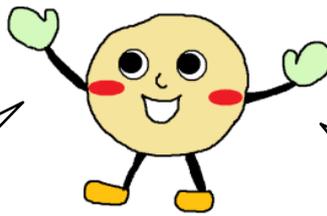


2月3日は節分です。節分は、季節の分かれ目という意味で立春を迎える前日をいいます。春を迎える前に、炒った大豆で鬼を退治しようと豆まきをします。大豆は「畑の肉」といわれるようにたんぱく質を多く含み、ビタミンやミネラルも豊富に含まれています。家庭の食事に大豆や大豆製品を積極的に取り入れましょう。

たんぱく質

必須アミノ酸をバランスよく含み、栄養価が高い良質な植物性のたんぱく質です。消化吸収がよく、体内で利用されやすいことも特徴です。

～大豆の栄養～



ビタミンB群

ビタミンB1、B2、K、Eが豊富に含まれています。

豊富な食物繊維

ごぼうやほうれん草などの野菜よりも多くの食物繊維を含みます。

様々なミネラル

カルシウム、鉄分、マグネシウム、亜鉛、マンガン、銅などの体内で必要となるミネラルが含まれています。



～様々な食品になる大豆～



大豆はそのまま豆の形で食べるほか、加工され様々な食品に変身します。

普段の食生活に欠かせない食品である豆腐や納豆、調味料の味噌やしょうゆなども大豆から出来ています。



手洗い・うがいは忘れずに・・・！！

2月は1年の中でも特に寒い時期です。体調を崩さないように手洗い・うがいの徹底をしましょう。外から帰ってきた後、食事をする前などは丁寧な手洗いで、ウイルスを洗い流しましょう。

給食だよりはHPにてカラーで見ることができます♪

