



給食だより



鳥栖市教育委員会
令和5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、1日3度の食事をきちんと食べて体調を整えましょう。

集中力をアップさせよう！！

脳のエネルギー源 炭水化物



脳のエネルギー源はブドウ糖のみです。ブドウ糖は、ごはん、パン、麺類などの炭水化物に含まれています。毎食、主食をしっかりとりましょう。

脳を元気に 朝ごはん



眠っている間、手足は休んでいますが、脳は活動しているため、朝にはエネルギー不足になります。朝ごはんを食べることで脳にエネルギーが運ばれ、1日のスタートスイッチが入ります。

脳の働きを助ける 栄養素

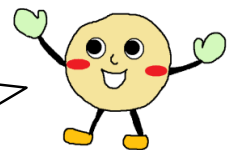
- DHA……………学習力や記憶力を高めます。
さんま、さば、いわしなどの青魚に多く含まれます。
- ビタミンB1…糖質をエネルギーに変える働きをします。
豚肉、玄米、豆類、種実類などに多く含まれます。
- レシチン……………学習力や記憶力を高めます。
大豆製品、種実類に多く含まれます。
- カルシウム………脳や神経の興奮を抑えます。
小魚、乳製品、海藻、大豆などに多く含まれています。

脳を活性化よく噛む

よく噛むことで、脳に刺激を与え、やる気アップにつながります。また、イライラを抑えて気持ちを安定させる効果もあります。1口30回程度を目安によく噛む習慣を取り入れてみましょう。



2月3日は節分です♪大豆は硬くて、ぶつけられると痛いので、昔から節分の日に鬼を追い出す豆まき(厄除け)に使われてきました。豆類には体を健康にする成分がたくさん含まれています。家庭の食事に豆類や大豆製品を積極的に取り入れましょう。



【豆の種類・栄養】

日本で栽培されている豆は、大きく分けると「大豆」「小豆」「えんどう豆」「いんげん豆」「そら豆」の5つからなります。大豆にはたんぱく質、その他の豆には炭水化物(でんぷん)が多く含まれています。大豆は、「畑の肉」といわれるほど、良質の植物性たんぱく質がたくさん含まれています。肉などの動物性食品に偏った食事にならないよう、大豆製品を上手に活用しましょう。

【大豆食品】

しょうゆ

大豆・小麦・こうじ・塩を原料に、発酵させて作ります。強い殺菌力やうまみ成分が含まれ、みそと同様、和食に欠かせません。



納豆

大豆に納豆菌を加えて発酵させたものです。便秘を解消する納豆菌のほか、骨粗しょう症を防ぐビタミンKなどが多く含まれています。



豆腐

大豆を水につけてからすりつぶし、よく煮て布袋でこして豆乳を取り、にがりを加えて固めたものです。大豆の栄養を吸収しやすい食品です。木綿豆腐はカルシウムなどのミネラルが豊富です。



みそ

大豆・こうじ・塩を原料に、発酵させて作ります。日本人の食べ物として大事なものです。



給食だよりはHPにてカラーで見ることができます♪

