



# 給食だより



鳥栖市教育委員会  
令和6年2月発行



2月は1年中で最も寒い時期です。インフルエンザや風邪がまだまだ流行っています。冬場は気温が低くなり、空気が乾燥して風邪やインフルエンザのウイルスが活発に活動します。免疫力を高め、寒さに負けない強い体をつくりましょう。

## 風邪に負けない体をつくろう!!

### ◆◆◆免疫力を高めるポイント◆◆◆

#### 食事

栄養バランスのよい食事を3食しっかりととりましょう。



#### ○たんぱく質はたっぷり

肉・魚・卵・大豆は、たんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない体をつくれます。



#### ○炭水化物をしっかりと

炭水化物はエネルギーになるので、体を温かくします。



#### ○毎日かささずビタミンC

体の中に入った風邪の菌を、外に出す働きをします。ビタミンCは体に蓄えることができないので、毎日かささずとりましょう。

#### ○ビタミンAも忘れずに

風邪の菌は、口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは、皮ふや粘膜を強くする働きをします。



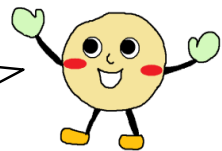
#### 運動

元気に体を動かせば、筋肉が増え、骨が強くなり、じょうぶな体をつくれます。

#### 睡眠

寝不足になると、風邪をひきやすくなります。夜は早めに寝てゆっくり休みましょう。朝も早く起きることができ、生活のリズムが整います。

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。



### 【豆の栄養】

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・麴・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とり、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!

