

2月 給食だより



春日部市立豊春中学校

毎日寒い日が続いています。寒く乾燥しているためインフルエンザやウイルス性胃腸炎にかかりやすい季節です。食事の前や外から帰ったら、手洗い、うがいをきちんとしましょう。そして、栄養と睡眠をしっかりと、ウイルスや菌をはね返しましょう。

大豆に含まれている栄養素

【体によい成分がいっぱい】

大豆には、たんぱく質、炭水化物(糖質)、脂質という3大栄養素や食物繊維、ビタミンB1、B2などの栄養素が豊富に含まれています。そのほかにも、生活習慣病を予防する働きのあるサポニンやレシチン、骨粗しょう症の予防効果が期待されるイソフラボンなどの有効成分も含まれています。

小さな1粒に大きな健康効果を秘めている豆なのです。



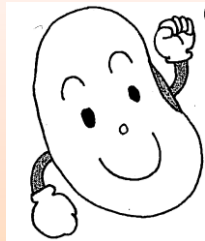
マグネシウム
カルシウムをからだに取り入れやすくする。

食物繊維
消化を助けて、腸をきれいにする。

たんぱく質
筋肉を作る。

カルシウム
骨を強くする。

レシチン
血中のコレステロールを排泄し、動脈硬化を予防する。



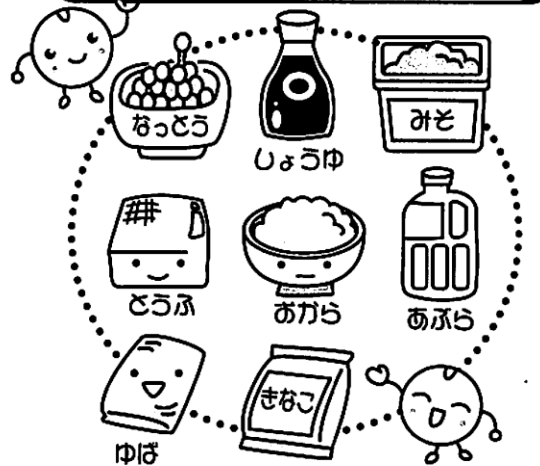
【大豆=畑の肉】

昔の日本では肉類を食べることが少なく、交通が発達していなかったため魚介類も手に入りにくい地域もありました。そこで、大豆が「畑の肉」などと呼ばれ、それに代わる貴重なたんぱく質として重宝されていました。

大豆はいろいろな食べ物に変身します

【大豆加工品】

大豆からつくるもの



かぜと食事

風邪の多くは、空気中にただよっているウイルスが鼻やのどに入って、鼻水やのどの痛み、発熱、せきなどが起こります。風邪を引かないためには、体の抵抗力を高めることが大切なので、日ごろから栄養をしっかりと、運動と休養をするようにしましょう。

かぜの予防 5つのポイント



- 1 栄養のバランスのよい食事を3食きちんととる
- 2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる
- 3 外で元気に運動し、体力をつける
- 4 室内の換気と温度・湿度の調節をする
- 5 人混みをさける
- 6 うがい・手洗いをきちんとする

かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいのか?

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



日ごろから、ビタミンA・Cが多く含まれる食品を摂取し、かぜの予防を心がけましょう。

ビタミンCは、コラーゲンの生成に必要です。コラーゲンは、細胞と細胞をしっかりとつなぐ働きがあり、ウイルスの進入を防いでくれますよ。

ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



2月3日は

節分



2月3日は「節分」です。立春(寒さがあけて春に入る日)の前日を言います。節分には文字通り「季節を分ける」という意味があります。この季節の変わり目には、邪気(病気や災いなどをもたらす鬼)が入りやすいと考えられていて、それを追い払うために節分に豆まきが行われます。

そのほかにも、家の中に鬼が入ってこられないように、玄関にとげのある柵(ひいらぎ)といわしを飾ります。