

2月給食だより

北空知圏学校給食センター

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



手洗い・うがい



バランスのとれた食事



十分な睡眠



適度な運動

風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



おすすめ食材

卵	脂肪の少ない肉や魚	豆腐	ねぎ	しょうが	白菜
キャベツ	にんじん	大根	かぶ	ほうれん草	かぼちゃ

大豆のよさを見直そう!

節分の豆まきに使われる大豆は、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、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。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
- カルシウム・マグネシウム
 - ・丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1
 - ・疲労回復効果
- 食物繊維・便秘予防
- 大豆イソフラボン
 - ・骨粗しょう症予防
- オリゴ糖
 - ・便秘予防
- サポニン・レシチン
 - ・コレステロール低下で高血圧予防



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!

ただ正しくはしをもつて

豆を食べよう!

豆には栄養がたっぷり。豆に多いたんぱく質は体をつくるもとになるよ。カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラル、ビタミンE、ビタミンB₁、葉酸などが体によいさまざまな栄養素も含まれているんだ。

正しくもつと鳥の口ばしのようにはしの先がそろって、じょうずにつまめるよ。

えんぴつをもつように上のはしをもつ。

くすりゆびをまげて下のはしをのせる。

チャレンジ!!
はしを正しく持って豆を1つづつつまんで食べよう!

下のはしはおやゆびのねもどてはさみうごかさない。

