

# 食育だより 2月号

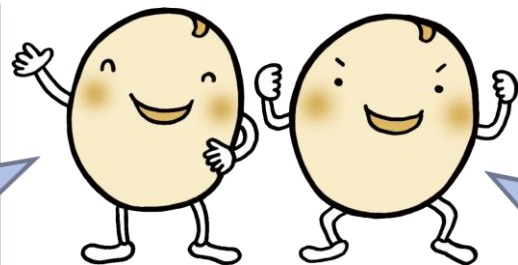
2026年2月  
吉見町  
学校給食センター

「福は内、鬼は外」。節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。寺社や家々で行われる豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。立春を過ぎると、暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけましょう。

## 節分です！ 大豆のひみつ

節分といえば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。大豆さんにちょっと話を聞いてみましょう。

私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



体をつくるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物せんいもたっぷりです。

## みんな、私たち「大豆」のなかまだよ！



よしみまち 吉見町の「いちご」を今年も使いました♪



118パックのいちご



やさしく洗います



クラスごとに数えて入れます



いちごは、りんごやなしと同じバラ科の植物です。表面にあるつぶつぶは種ではなく、ひとつひとつが果実です。ビタミンCが豊富で100g 中に含まれる量は、みかんの約2倍です。

## 試験前からかぜ予防を！



栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。また、手洗いやうがいをし、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。

## 受験当日の朝は炭水化物をしっかりと！

受験当日の朝は、エネルギー源となるごはんやパン、めんなどの炭水化物を含む食品をしっかりとりま。エネルギーが不足すると、十分に脳と体を働かせることができません。時間に余裕を持って、朝ごはんを必ず食べましょう。また、緊張で胃腸の働きが低下することがあるので、生ものや脂質の多い料理は避けましょう。

