

# 食育だより

R5年度



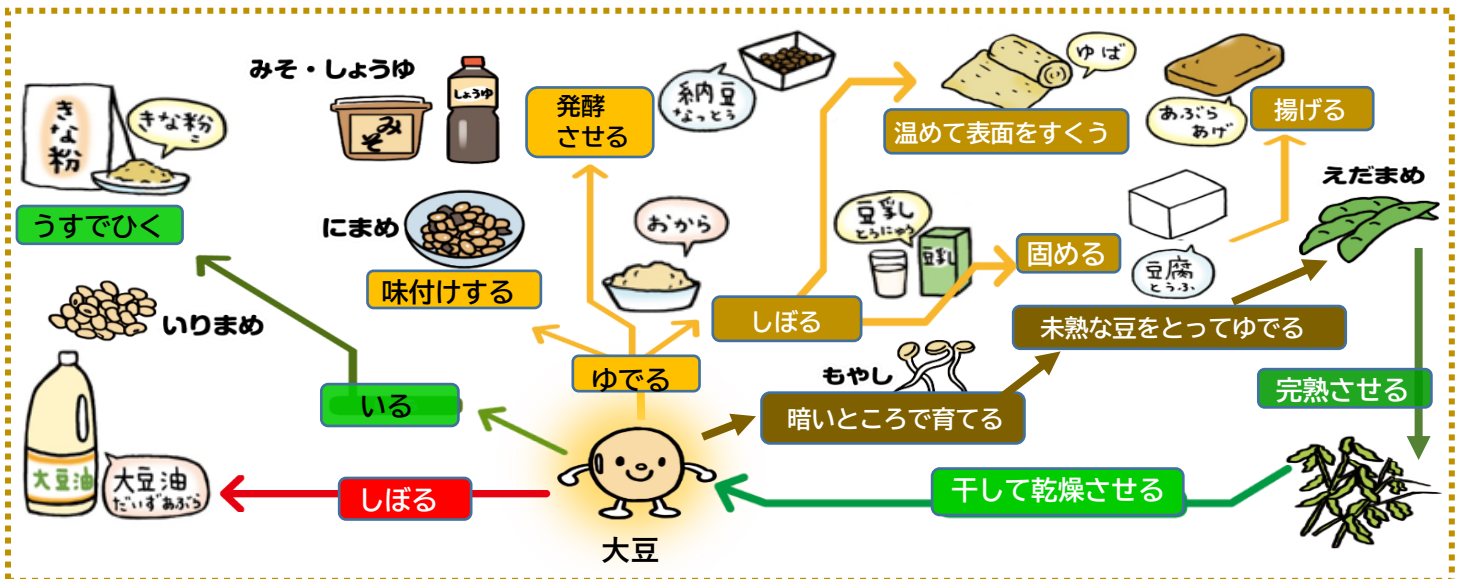
かぜの流行も心配されます。好ききらいなく 食べて質の良い食事をし、夜はしっかり休んで、かぜに負けない体を作りましょう。

2月3日は節分です。給食で豆を入れたメニューはあまり好まれないようで、残量が多く

まめ だいず せいひん  
**豆と大豆製品**



日本では昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたとえて「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」などといった言葉を聞いたことのある人も多いでしょう。これは豆がとても栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。とくに大豆は「畑の肉」といわれ、成長や毎日元気に過ごすために大切なアミノ酸バランスのとれた良質なたんぱく質や、脂質、ビタミンB<sub>1</sub>やE、ミネラル、食物繊維などの栄養素を多く含みます。でも、豆のままでは食べることができません。そこで加工してさまざまな大豆加工製品が作られています。



**必勝！ 朝ごはん**

脳が体重に占める割合は2%ほどですが、そのエネルギー消費量は2割近くに達します。

脳が毎日しっかり働くように、朝ごはんをエネルギーをチャージしましょう。



**食べて 勝つ！**

試験のプレッシャーで体は結構なストレスを受けています。野菜や果物に多いビタミン類は体がストレスと戦うための大切な栄養素です。意識して野菜や果物を食べ

