

2月給食だより

令和7年2月
常陸大宮市学校給食センター



三寒四温という言葉を知っていますか？三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続き、その後に4日間くらい温かい日が続くことをいいます。この現状が繰り返されると暖かくなるといわれています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も、暖かいものを食べるなどして楽しみながら春を待ちましょう。

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。



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。



大豆のよさを見直そう！

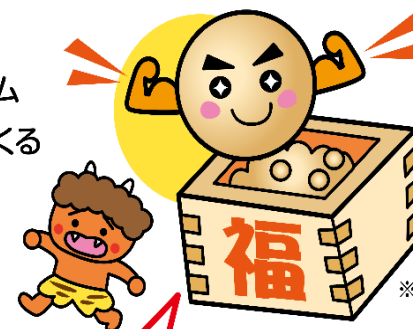


節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



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 …… 抗酸化作用※
- レシチン …… 動脈硬化予防※



※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

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！

大豆からできる食品



上大賀地区（久慈岡）の菊芋が登場します！！

菊芋は、北アメリカ原産で、菊に似た黄色い花が咲き、根っこの部分が芋に似ている作物です。今回は2/3(月)の「きくいもいりけんちんじる」に使用します。

