2月　食育だより

平成 30 年度
幸手市立吉田小学校

まだまだ厳しい寒さが続いていますが、空気が乾燥するとウイルスが活発になります。インフルエンザやノロウイルスなどの胃腸炎を予防するためには、手洗い・うがいはもちろんですが、栄養バランスのとれた食事をとり、体を温めて、抵抗力をつけておきましょう。

2月3日は節分です。節分といえば大豆。昔から年の数だけ大豆を食べると、1年間元気に過ごせると言われています。

大豆パワーで元気になろう！

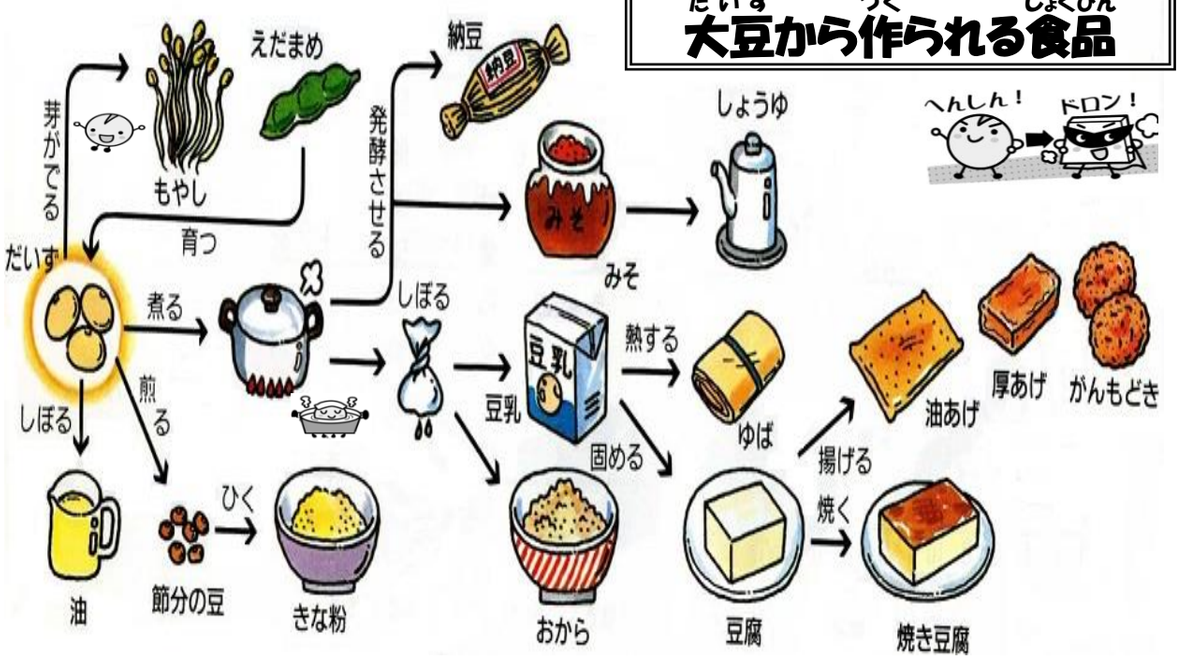
ビタミンB1
体の中で糖質がエネルギーにかわる働きを助けてくれます。疲労回復を早めてくれます。

たんぱく質
「畑のお肉」といわれるほどたんぱく質をたくさん含んでいます。筋肉や強い骨を作ってくれる働きがあります。

カルシウム・鉄分
丈夫な歯や骨を作るカルシウム、血液の素となる鉄分がたくさん含まれています。

食物繊維
おなかの中をきれいに掃除してくれる食物繊維が豊富に含まれています。便秘解消に役立ちます。

大豆から作られる食品



かぜ・インフルエンザの季節です

栄養＆休養＆運動で体の抵抗力を高めましょう

寒さやかぜに対する抵抗力を高める食事をとりましょう。

2月の給食目標
バランスのとれた食事をしよう

毎月19日は食育の日

❤たんぱく質：寒さに対する抵抗力を強め、体を温かくします。	牛乳・魚・卵・大豆・肉などを食べましょう。
❤ビタミンA：粘膜を強くしてウイルスが入るのを防いでくれます。	色の濃い野菜を食べましょう。
❤ビタミンC 病気に対する抵抗力をつけてくれます。	色のうすい野菜・くだもの、いも類を食べましょう。
❤ポリフェノール 活性酸素を体から取り除くほか、白血球の働きを高めたり、助けたりします。	ポリフェノールは緑茶に含まれるカテキンや赤ワインに含まれるプロアントシアニジン、そばに含まれるルチンなどがあります。

学校給食週間1月24日～30日に文部科学省で学校給食フェアが開催されました。
全国から選ばれた学校給食献立が、文部科学省の職員食堂で提供されました。

埼玉県の代表として幸手市の学校給食献立が採用されました。