



2月 給食だより



令和6年度
大門中学校



食事のマナーを見直そう!



食事の時、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしていませんか？食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。

よい姿勢で食べましょう

- お箸の使い方に気をつけましょう。
- おわんや小さい器は手に持って食べましょう。
- 机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。
- 足の裏は床につけましょう。
- 口をとじて、よくかんで食べましょう。
- クチャクチャと音をさせない。
- 食べ物を口いっぱい詰め込み過ぎない。
- いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。
- 机にひじをつかないようにしましょう。

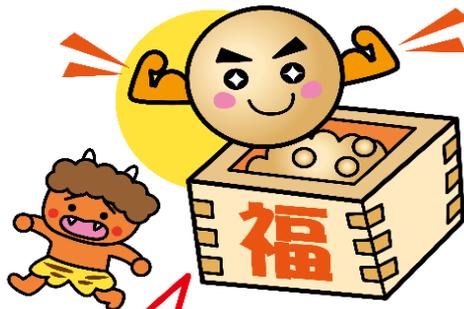
「豆」をもっと好きになろう!

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
 - レシチン……動脈硬化予防※
 - サポニン……抗酸化作用※
- ※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!

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



種類が豊富!

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる



若いさやを食べる



発芽した芽を食べる



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。

