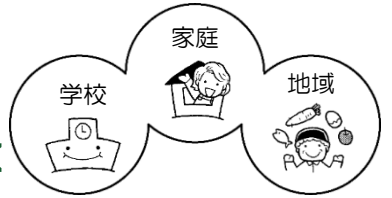




早岐中学校食育だより



パクパク通信 2月号



毎月19日は食育の日
佐世保市立早岐中学校

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く、その後4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象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。残りの寒い季節も温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。

2月3日は節分でした

大豆は栄養たっぷり～大豆のお話～

大豆は、「畑の肉」と呼ばれる通り、豊富なたんぱく質の他に、炭水化物、ビタミン、無機質、食物繊維などが含まれています。栄養バランスのとれた食生活を送るためには、植物性たんぱく質を多く含む大豆や大豆製品は欠かすことのできない食品です。家庭でも積極的に取り入れてほしいです。



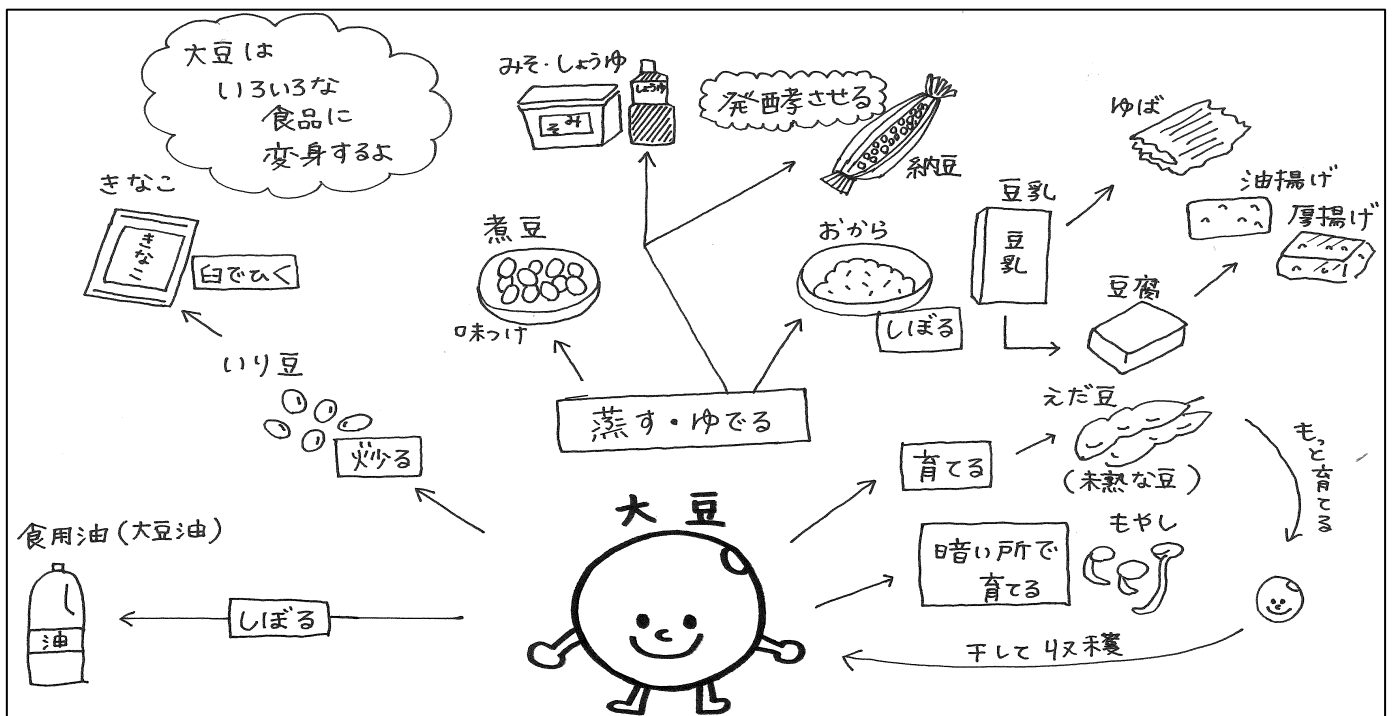
学校給食では豆を使ったこんな献立が出ます

- ・五目豆
- ・ポークビーンズ
- ・大豆とひじきの炒り煮
- ・根菜と豆のカレー
- ・チリコンカン など



カレーは、根菜と豆の組み合わせが意外と好評でした。ご家庭でもぜひ食べてみてください！

大豆から作られる食べもの・・・大豆は加工の方法で、いろいろな食品に変身します。



インフルエンザが流行中！風邪に負けない体をつくりましょう！

風邪やウイルスから体を守るためには、体の免疫力を高めることが大事です。

粘膜を強くするビタミンA・感染予防に効果があるビタミンCの他にも免疫細胞の集まる腸のために、発酵食品（チーズ・納豆・キムチ・ヨーグルト）や食物繊維の多い食材を食事に取り入れましょう。

