

2月給食だより

R7. 2 宇城市学校 給食センター

食事のマナーを見直そう！

食事のマナーを守るとは、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。御家庭でも声をかけただけるとありがたいです。

よい姿勢で食べましょう

箸の使い方に気を付けましょう。

椀や小さい器は手に持って食べましょう。

机とおなかの間に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たてない。
- × 食べ物を口いっぱい詰めて込み過ぎない。

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。

あなたの「腸」は健康ですか？

近年、腸には「腸管免疫」が備わっており、全身の健康に関係のある臓器であることがわかってきました。体の免疫を高める意味でも食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる

よく体を動かす

水分を十分にとる

便意を我慢しない

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

食物繊維の多い食品

野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類

発酵食品

ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 つけもの漬物

「豆」をもっと好きになろう！

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。御家庭でも、いろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。

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

枝豆 (大豆) グリンピース (えんどう) そら豆

若いさやを食べる

発芽した芽を食べる

さやいんげん (いんげん豆) さやえんどう (えんどう) もやし (大豆・緑豆など) 豆苗 (えんどう)

大豆のヒミツ



すごいぞ！大豆パワー！

昔から食べられてきた豆の中で、特に私たちの生活に身近な豆が大豆です。大豆は、体をつくるものになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、代替肉の原料としても注目されています。他にも、鉄分やカルシウム、食物せんいといった栄養素も多く含まれており、積極的にとりたい食品です。

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。

豆腐 納豆 しょうゆ 大豆油 おから きな粉 豆乳

節分

2月2日は節分です。節分の日には、炒った豆を撒いて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて一年の幸福を願います。豆まきに加え、豆料理を食べて病気に負けない体をつくりましょう。