

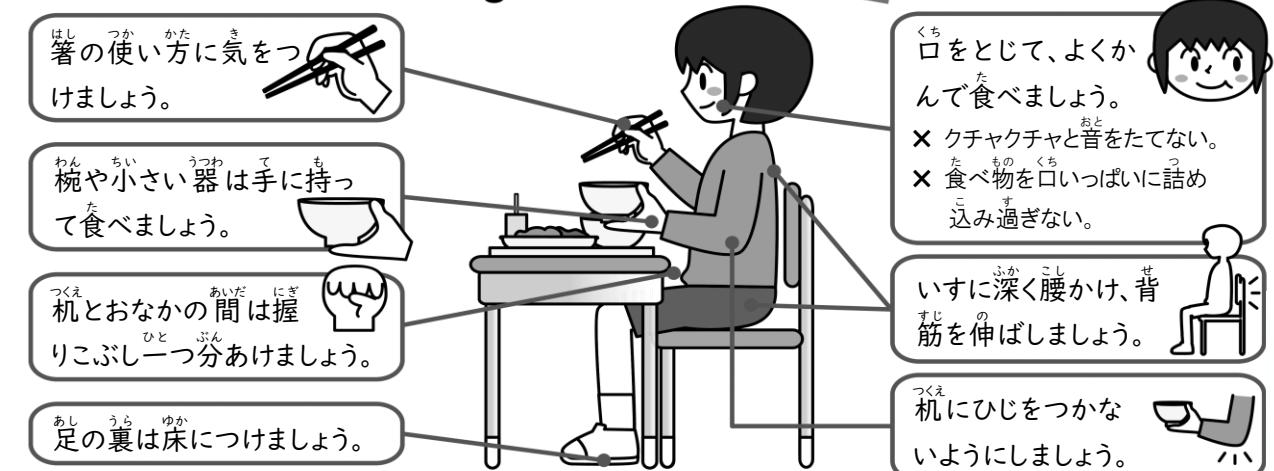
2月 給食だより

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。御家庭でも声をかけいただけたとありがとうございます。

よい姿勢で食べましょう



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つてきました。
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。



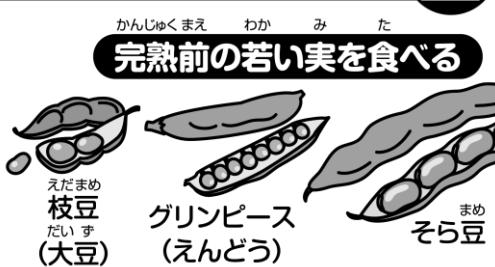
「豆」をもっと好きになろう！

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。

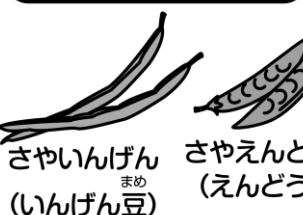
日本で食べられている豆



野菜として食べる豆



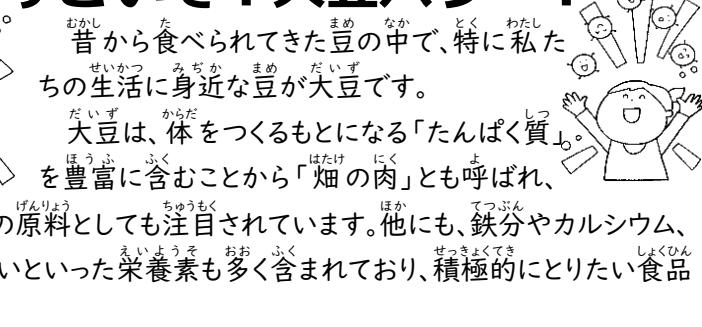
若いさやを食べる



発芽した芽を食べる



すごいぞ！大豆パワー！



大豆のヒミツ



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。

