

2月

きゅう しょく 給食だより

令和8年2月 川西学校給食センター



ご家庭でお子さん
と一緒に読みく
ださい！

2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。



えいよう まめ はなし 栄養いっぱい豆の話



せつ
節
ぶん
分



せつぶん まめ
節分に豆まきをするのは、靈力があると考えられている豆の力で
おにみたわざわじやきおはら
鬼に見立てた災いや邪氣を追い払うためだといわれています。
おにそとふくうちごえまめ
「鬼は外、福は内」のかけ声で豆をまきますが、この時のかけ声は地域
によって違いがあります。また、豆を年の数もしくは年の数にひとつ足
たふうしゅう
して食べる風習もあります。

大豆のすごいパワー！

だいす
大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシ
ウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などが豊富に含まれています。
せいかつしゅうかんびょうよぼうこうか
また、生活習慣病予防に効果があるサポニンやイソフラボンも
ほうふ
豊富で、とても栄養価の高い食べ物です。



成長期は多くの たんぱく質が必要

たんぱく質は、からだをつくるものになるため、成長期には欠かせ
ない栄養素です。大豆は、良質のたんぱく質を豊富に含むことか
ら「瘤の肉」と呼ばれます。植物性食品ですが、肉や魚など
の動物性食品に比べても、十分にたんぱく質を摂取できます。

ご飯と大豆はベストカップル



大豆には、必須アミノ酸であるリジンが豊富に含まれています。リジンが少ないご飯と組み合わせるとバランスがよくなります。

だいす かこうひん
大豆の加工品には、大豆の
えいようせいぶん しょうか きゅうしゅう
栄養成分を消化・吸収し
あら
やすくなっているものや新た
な栄養成分が加わったり、ア
ップしたりするものもあります。大豆が変身した食べ物を
さが
探してみましょう。

姿をかえる大豆

