

きゅうしょくだより 2月

立春を迎え、暦の上では春になりますが、実は1年で一番寒いのがこの2月です。風邪などひかないように温かい汁物などで体を温め、元気に1日をスタートさせましょう。またこの季節は、給食では牛乳を残しがちになります。牛乳に含まれている大事なカルシウムについて知りましょう。

じょうぶな骨や歯をつくろう!

◎じょうぶな骨や歯をつくるには?

人の体が必要とする栄養素に、ミネラル（無機質）があります。ミネラル（無機質）というのは広く「鉱物」のことで、必要な量は少量ですが、体内で作りだすことができないため、食べ物など外からとり込まなければいけません。そして、ミネラル（無機質）の中でも骨や歯に多くふくまれているのがカルシウムです。

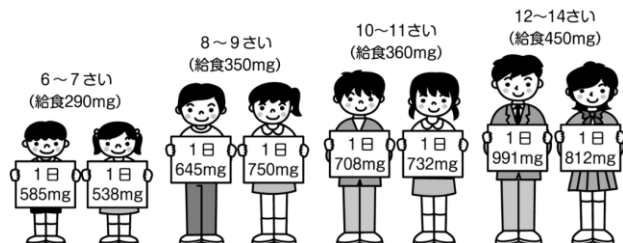


カルシウムが不足すると、骨がじょうぶに成長できず、将来、骨がスカスカになって骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気の原因になります。また、じょうぶな骨や歯をつくるには、規則正しい生活リズムや運動も大切です。

◎どれくらいカルシウムをとればいいの?

では、みなさんは食事からどれくらいのカルシウムをとればよいのでしょうか。以下は、みなさんの年齢や性別に合わせて、国が決めている1日にとった方がよいとされるカルシウムの量です。給食では、カルシウムが1日の半分ぐらいとれるように、1食の基準が考えられています。

※（ ）は給食1食のカルシウムの基準量。



★自分の1日のカルシウム量を
書いてみよう
わたしの必要量は

_____gです

カルシウムは普通牛乳200ml中に227mg、プレーンヨーグルト100g中には120mg、プロセスチーズ1個分25gには158mg含まれています。

2026年の節分は2月3日



2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。

節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことをさします。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

「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、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、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。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えします。

成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物せんい」が豊富に含まれています。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど成長期には欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

◎日本で作られている豆



大豆



小豆



ささげ



いんげん豆



えんどう



そら豆



べにばないんげん

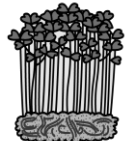
◎野菜として食べる豆

発芽した芽を食べる



もやし

(大豆・緑豆など)



豆苗

(えんどう)



枝豆

(大豆)



グリンピース

(えんどう)



そら豆

若いさを食べる



さやいんげん

(いんげん豆)



さやえんどう

(えんどう)