学校教育目標　「学び　鍛え　高め合う生徒」

食育だより　2月



平成３１年２月１５日
毎月１９日は食育の日
秩父市立吉田中学校

立春が過ぎたといっても、まだまだ寒さの厳しさが感じられます。「うがい・手洗い、十分な休養・睡眠」を心がけ、かぜをひかないように気をつけましょう。

いろいろな豆を食べよう



豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

和食に欠かせません！　大豆製品

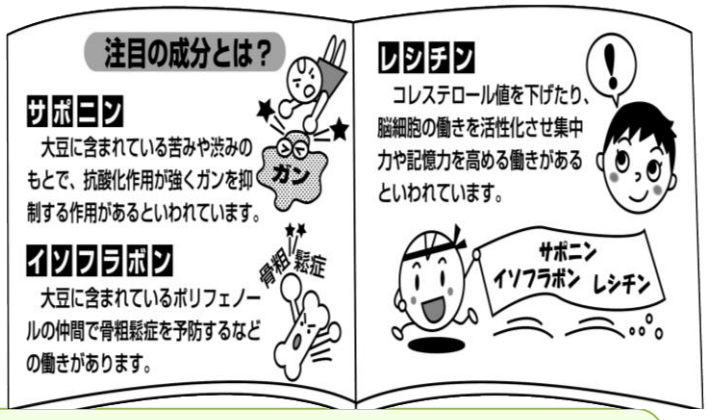
１年生が総合的な学習の時間で栽培・収穫した「借金なし」などの大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させると**みそ**や**しょうゆ**、**納豆**になり、いって粉にすると**きな粉**になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまらせたものは**豆腐**になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。





大豆の主な栄養

畑の肉といわれるほど、たんぱく質が豊富で、そのほかにも脂質・ビタミン類・ミネラルを豊富に含んでいます。特にたんぱく質を構成するアミノ酸のうち、体内でつくることのできない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。リジンは穀類には少なく、大豆や大豆製品を一緒に食べるとバランスがよくなるため、ご飯とみそ汁の組み合わせは、理にかなっているといえます。



花粉症対策！　食生活を見直そう

花粉症対策には、生活習慣の見直しが大切です。鼻の粘膜を刺激する刺激物は避け、インスタント食品などはひかえて栄養バランスのよい食事をしましょう。



◆◇◆手を洗おう◆◇◆

手洗いは簡単にできて、しかもかぜ、インフルエンザ、ノロウイルス食中毒などの予防にとても効果があります。

寒くて水が冷たいですが、「ただいま」の後や「いただきます」の前は、せっけんを使って手をしっかり洗いましょう。とくに指先や指と指の間、手首、手のしわなどは洗い残しが多い場所なので気をつけましょう。洗い終わったら、清潔なハンカチやタオルでしっかりふきとりましょう。



がんばれ！受験生！

最高のコンディションで試験に臨むためのアドバイスです。

- **朝ごはんは必ず食べる！**
- **食事で生活リズムをつくる！**
- **ビタミンCでストレスに負けない体をつくる！**
- **手洗いでかぜ予防！**
- **プラス思考で、苦手なものにもチャレンジ！**