

食育だより2月

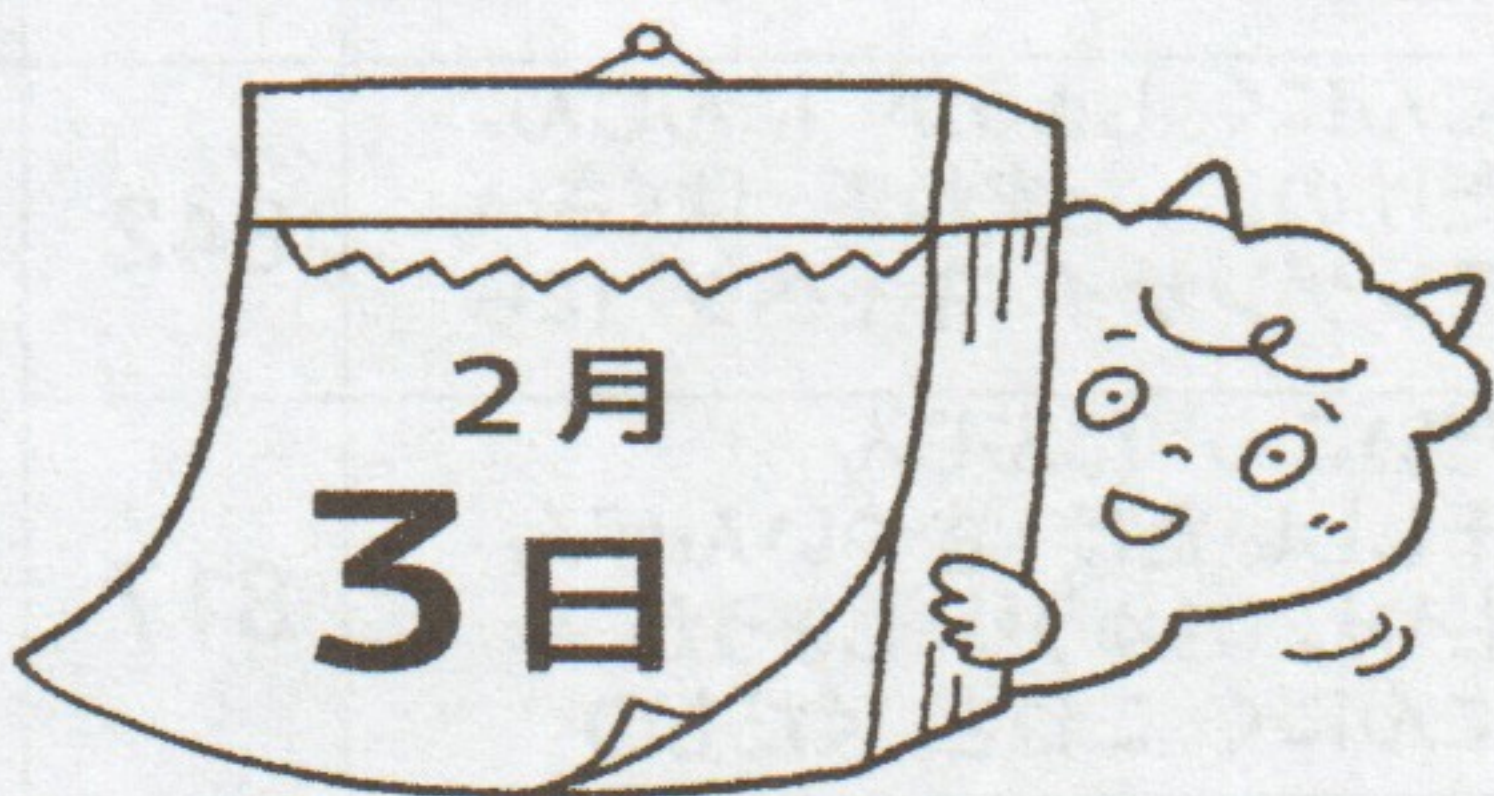


練馬区立豊玉第二中学校

暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる時期になりました。2年生はスキー移動教室も無事に終わりました。3年生は本格的に進路決定の時期を迎えます。規則正しい生活を送り体調管理に気を付けて元気に過ごしましょう。1・2年生も月末には今年度最後の定期考査があります。日頃の勉強の成果をしっかりと発揮しましょう。今月もリクエスト給食を取り入れています。お楽しみに。

今月の行事

節分



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

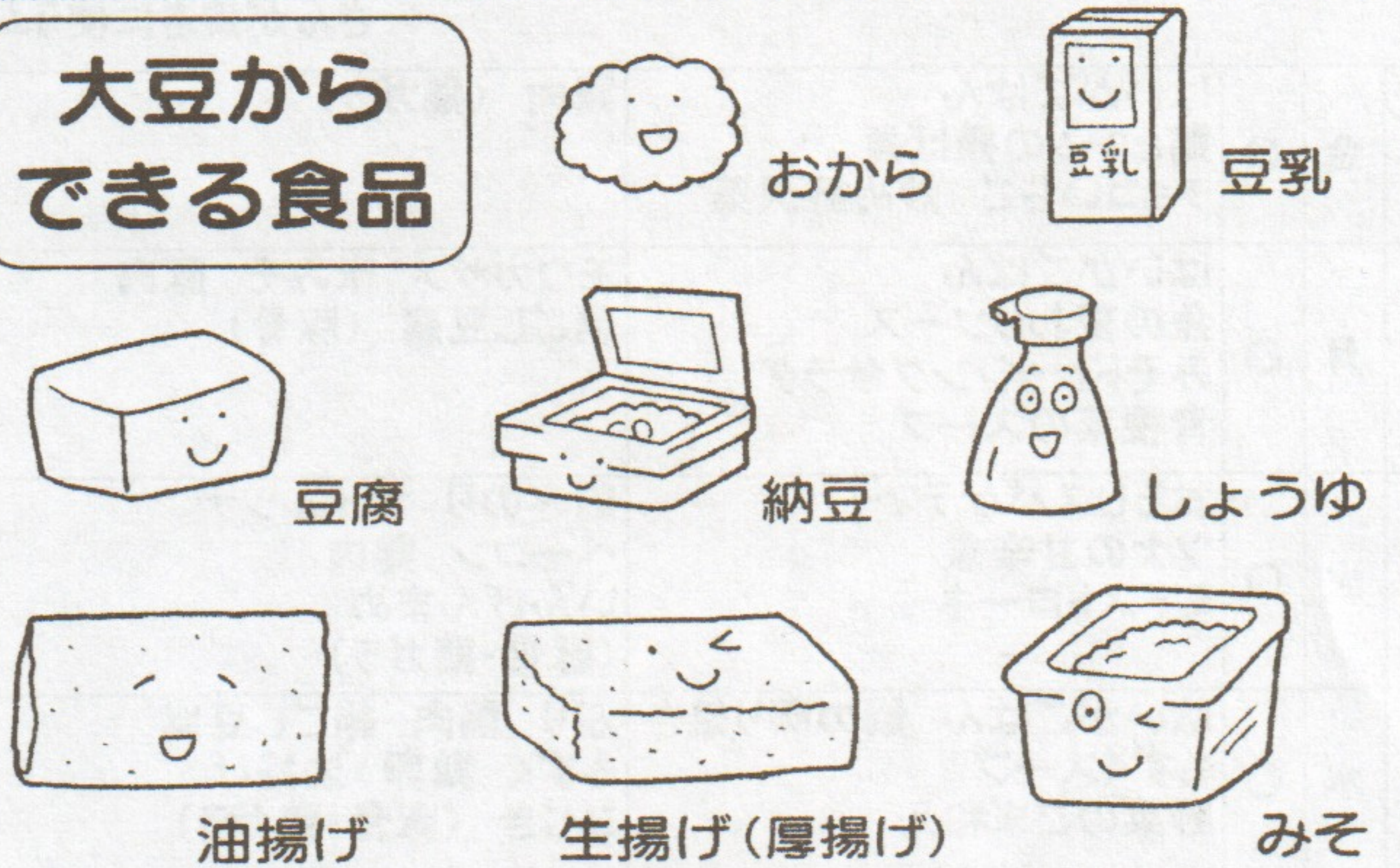


大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。



大豆からできる食品



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

かぜをやっつけよう

かぜをひいてしまったら...



寝る、からだを休める



からだをあたためる



栄養のあるものを食べる

熱のあるとき

からだの中からあたたかくなるシチュー、なべ物、ぞうすいなどがよい。



胃や腸の疲れているとき

消化のよい白身魚、茶わんむしなどがよい。



のどが痛いとき

からいものや酢の物をひかえて、うす味にする。



かぜをひかないようにといて、部屋の中にとじこもってばかりいる人はいませんか。外に出て走り回ったり、運動することも予防の一つです。そして、外から帰ったら、手洗いとうがいは忘れずに！