

# 2月 給食だより



令和4年2月  
かほく市第2学校給食センター  
所長：竹本 武  
栄養士：坂井雅代 堀いづみ

2月は暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。  
寒さに負けず、元気に過ごすことができるように、栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養・手洗い、うがいを心がけましょう。

## 生活習慣病について考えよう

### ★あなたの生活習慣について、当てはまるものにチェックしましょう！

#### 【食事について】

チェック数が少ないほど、生活習慣病になるリスクが高くなります

- 朝・昼・夕と規則正しい時間に食事をしている
- 野菜を毎食食べている
- 意識して、よくかんで食べるようにしている
- ソースやしょうゆなど、かけ過ぎないようにしている
- おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしている

#### 【睡眠について】

- 夜ふかししないようにしている
- 朝はパッと目が覚める
- 毎日よく眠れている

#### 【運動について】

- 体を動かすのが好き
- 日常的に運動している
- よく歩いている

生活習慣病とは、食事や運動、睡眠・休養など、毎日繰り返しおこなっている生活習慣が深く関係する病気です。大人では、お酒やタバコも影響します。高血圧、糖尿病、脂質異常などがありますが、生活習慣を見直せば予防できる病気です。大人になってから変えることは難しいので、子どものときから健康的な生活習慣を身につけることがとても大切です。

## 大豆のよさを見直そう！

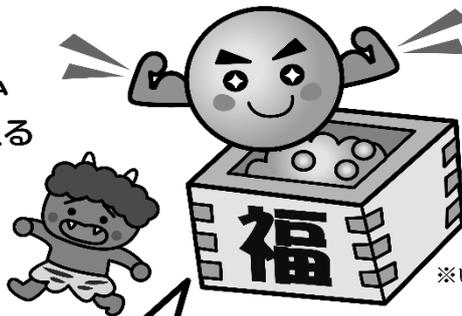


節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



### 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄 …… 貧血予防
- カルシウム・マグネシウム …… 丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1 …… 疲労回復効果
- 食物繊維 …… 便秘予防
- 大豆イソフラボン …… 骨粗しょう症予防
- オリゴ糖 …… 便秘予防
- サポニン …… 抗酸化作用\*
- レシチン …… 動脈硬化予防\*



※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！