

# 食育だより

1月24日～30日は、全国学校給食週間です

学校給食は、子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

本校では毎年、健康委員会が全校児童を対象に「好きな献立アンケート」をとったり、集計結果を校内に掲示したりしています。今年度はどんな活動をするか、次回の委員会のときに、子供たちと話し合いたいと思います。

## 2月の給食目標

「楽しい食事をしよう」



お子さんと一緒に  
お読みください。



としの <sup>かずいじょう</sup>数以上  
に <sup>た</sup>食べたい...

だい ず  
大豆



2月3日は節分ですね。最近では、「恵方巻」も広まっていますが、節分といえば、やはり「豆まき」ですよね。節分の日には豆をとしの数だけ（または一つ多めに）食べると体が丈夫になり、風邪を引かないといわれていますが、実際に豆まきで使われている大豆には、どんな栄養が含まれているのでしょうか？

たんぱく質

からだを作るもとになる

カルシウム

骨が丈夫になる

食物繊維

うんちがすっきり出る

ほか  
他にも...

鉄分、ビタミンE・B1など

また、そのまま食べるだけではなく、豆腐や納豆などの食べ物、味噌や醤油などといった調味料も大豆から作られています。普段の食事でも、しっかりととっていききたいですね！