

# 食育だより

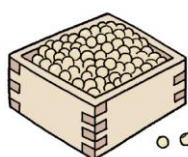
2月

坪井小学校  
令和8年2月

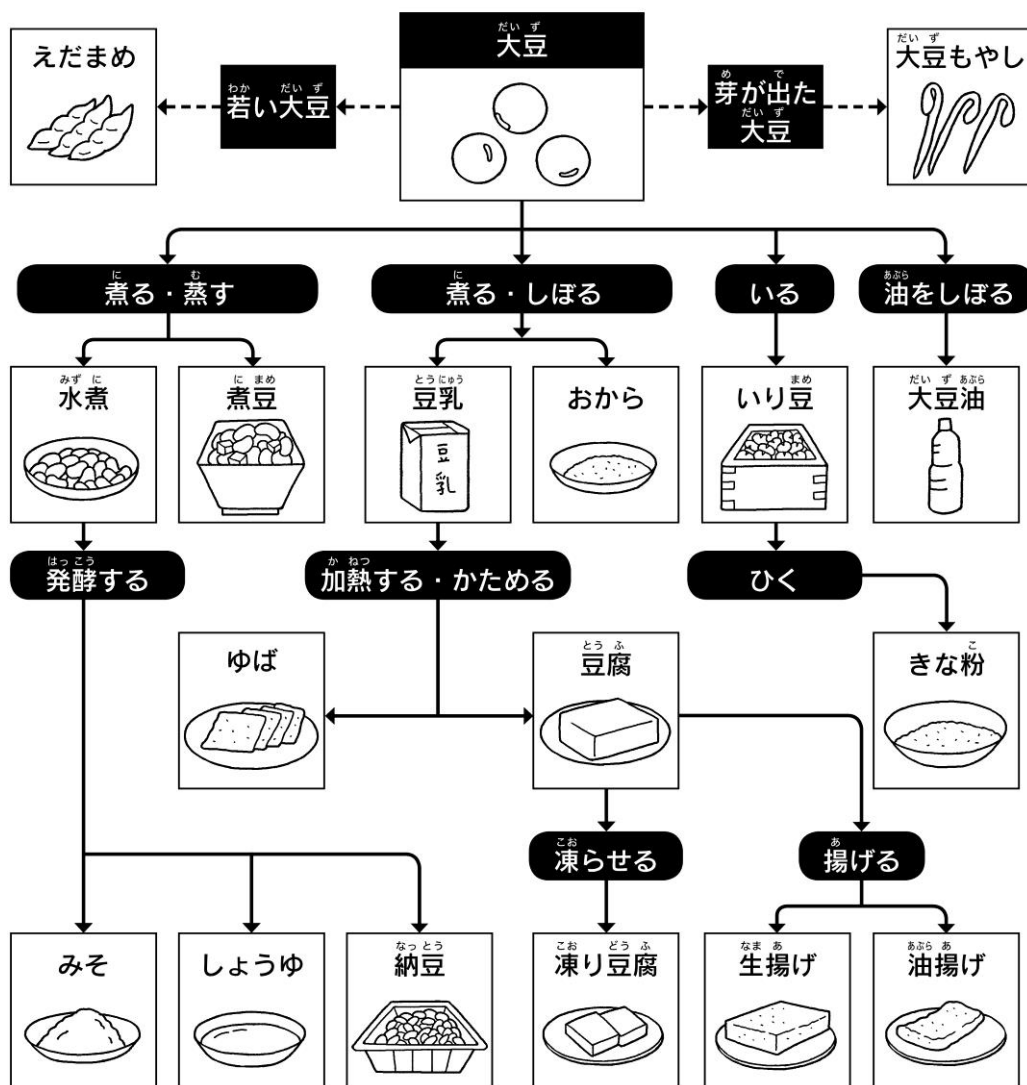
暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。たくさん食べて、外で体を動かして元気に過ごしてほしいと思います。学校給食では、いろいろな種類の豆を献立に入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防に良いといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。

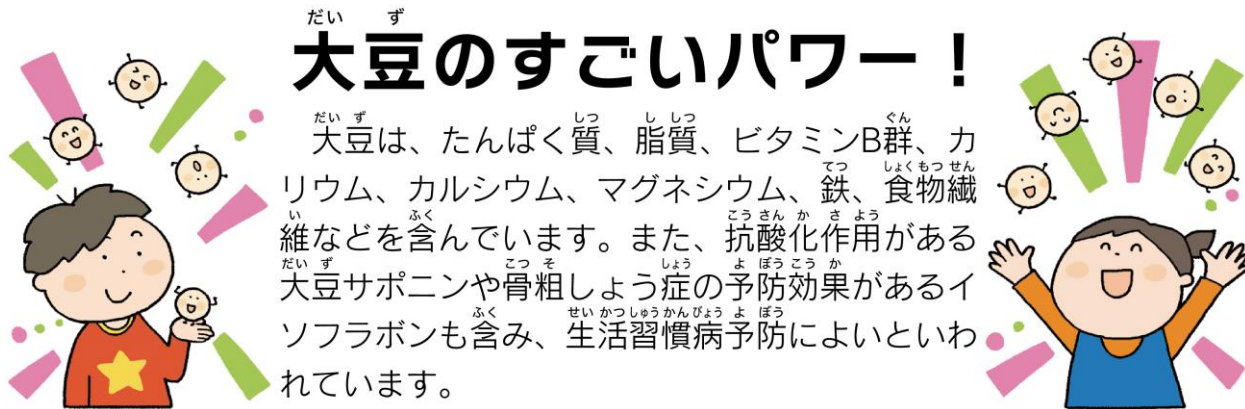
## 姿をかえる大豆

大豆は、加工されている食品へと姿をかえています。



大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生大豆は、独特のにおいや、苦みや渋みがあるため、食べやすくするために、さまざまな工夫がされて、多くの加工品ができました。



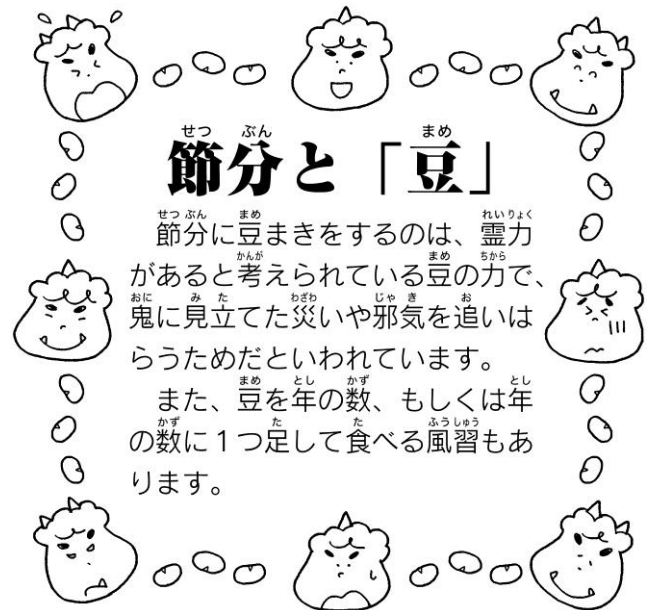


# 大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。

## 生活習慣病って どんな病気？

食事や運動、休養などの生活習慣に深く関係している病気のことで、糖尿病や高血圧症、心臓病や脳卒中などがあります。子どもの頃からの生活が大きく関係しているので、子どものうちから健康によい生活習慣を心がけることが大切です。



## 節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

## 「学校給食 PR 展」が開催されます！

令和3年度から開催されてきた学校給食PR展は、今年度で5年目となります。今回は、旬の食材を使用した献立の写真や、薬円台小学校2年生の農業体験（薬園台高校園芸科との交流）の様子をパネルで紹介します。さらに、船橋市学校給食青果部会主催の「おいしい給食絵画コンクール」入賞作品の展示も行います。ぜひ、お立ち寄りのうえご覧ください。

日時 2月24日（火）～2月27日（金）  
8時45分～17時15分（最終日は16時まで）

会場 市役所1階美術コーナー

\*市民文化ホールで開催していた「学校給食展」は行いません。

（問い合わせ先 船橋市教育委員会保健体育課 436-2875）

