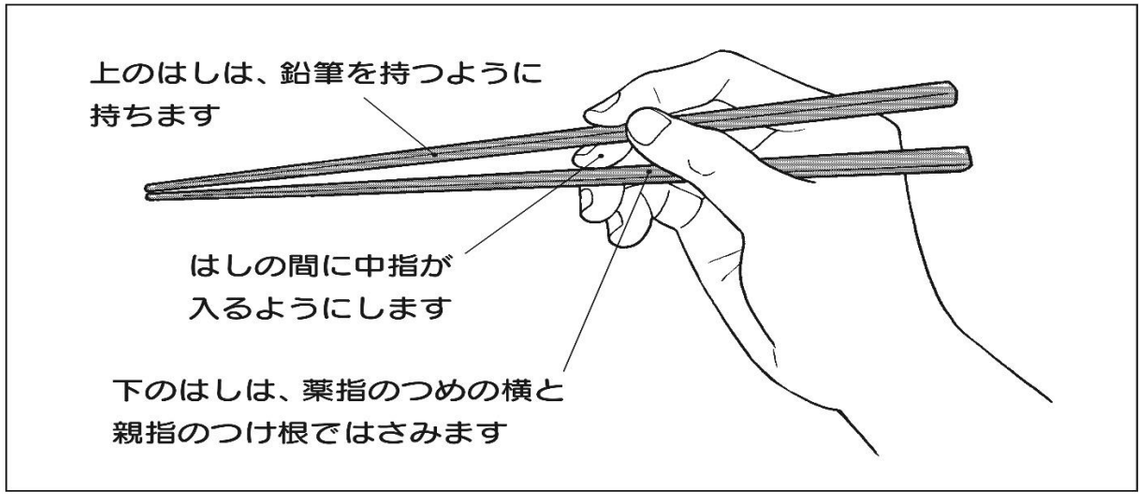
給食だより 2月

令和６年２月１日発行
茨城県立石岡第一高等学校

はしを正しく持つと、小さな豆もつまむことができ、食事がしやすくなります。また、見た目も美しくなり、気持ちよく食事ができます。はしは毎日使うので、正しい持ち方を身につけておきましょう。

ⓒ少年写真新聞社2024

はしの正しい持ち方



ⓒ少年写真新聞社2024

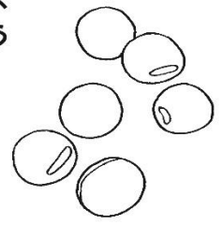
本当かな？ その情報

SNSなどでは誰でも情報を発信できるため、正しい情報だけではなく、誤った情報も広がります。流れてくる情報はすぐに信じず、いつの情報か、何のための情報か、書いた人は誰か、根拠となるデータはあるかなどをチェックして、よく見極めるようにしましょう。

ⓒ少年写真新聞社2024

クイズ 大豆の仲間はどれかな？

①グリンピース
②さやえんどう
③えだまめ



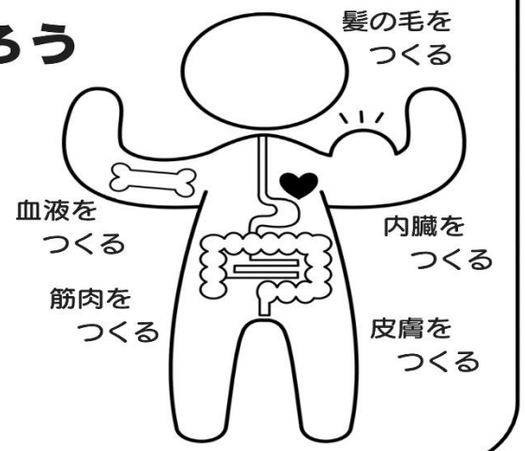
答え ③えだまめ
えだまめは大豆を熟す前に収穫したものです。グリンピースとさやえんどうは、えんどうまめが熟す前の姿です。

ⓒ少年写真新聞社2024

Protein たんぱく質の働きを知ろう

たんぱく質は体をつくる栄養素で、人間の体内で水分に次いで多い成分です。筋肉や血液、臓器など、体の大切な組織をつくるほか、病気やけがに対する免疫機能を高める働きもあります。不足してしまうと、筋力や体力が衰えたり、感染症にかかりやすくなったりしますので、注意が必要です。

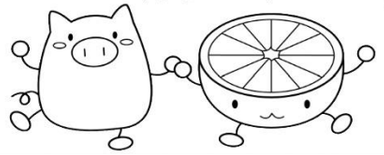
特に成長期にこそ大切な栄養素ですので、丈夫な体づくりのためにもしっかりたんぱく質をとるようにしましょう。



植物性たんぱく質 大豆を食べよう

大豆は畑の肉と呼ばれるほど、たんぱく質量が多い食品で、100g（乾）あたり、約35gも含まれています。また、たんぱく質のほかにも、サポニンやイソフラボンなど、抗酸化作用があり体によい働きをする成分をたくさん含んでいます。豆腐や納豆、みそなど数多くの大豆製品は、米を主食とする日本の食生活に昔から欠かせない食材だったのです。

かぜ予防に たんぱく質＋ビタミン



体の組織をつくるたんぱく質と、体の調子をととのえるビタミン類はかぜ予防に効果的な組み合わせです。相互によい働きをするため、免疫機能もアップします。

今まで朝ごはんを食べなかった人へ

朝食が食べたくなるポイント

★夜更かしをしない
★毎日決まった時間に食卓につく
★少量でも食べる習慣をつける
★夜食をひかえる