

# ベジタブル

2026 2月

中央中学校 文責 松川

## 給食だより



2月になり暦の上では春を迎えますが、引き続き寒い日が続きます。3日は節分です。節分には、無病息災を願い、いり大豆（地域や場合によってはらっかせいなど）をまき、食べる習慣があります。3年生は受験を控えていることもありますので、何事にもしっかり対応できるよう、日ごろから自分に合った生活リズムで過ごしましょう。

学校での食育の取り組みや成長期真っ盛りの子どもたちに役に立つ情報をお伝えします。ご家庭の話題にしていただければ幸いです。

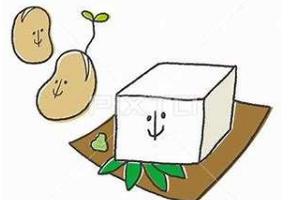


## 大豆を食べよう

大豆はたんぱく質を多く含み「畑の肉」と言われています。

大豆には良質のたんぱく質が、牛肉や豚肉にも負けないくらい多く含まれています。このことから「畑の肉」ともいわれています。さらに、ビタミンB1などのビタミン類、カルシウムなどの無機質、脂質や食物繊維なども豊富です。また、抗酸化作用を持つサポニンや、細胞の膜のもとをつくり不要なものを体外に出すのを助けるレシチンなどの機能性成分が含まれています。

大豆は、豆乳や豆腐、おから、湯葉、しょうゆ、みそ、納豆など、いろいろな食品に変わります。大豆製品を毎日の食事に上手に取り入れましょう。



### ●これからの健康トレンドと大豆の効用●



## 大豆と米は相性ばっちり

日本人の主食である米のたんぱく質にはリジンというアミノ酸が不足しています。

一方で、大豆のたんぱく質にはそのリジンが多く含まれます。大豆と米と一緒に食べることで、なんと足りない部分を補ってくれるのです。

昔から食べられてきたごはんのみそ汁の組み合わせは相性のよい食べ方だったのです。



## 寒さに負けない食事を

### ○ポイント1 温かい料理

当たり前ですが、寒い時にはやはり温かい物を食べるのが効果的です。食欲が増し、血行もよくなります。



### ○ポイント2 根菜類



根菜類（だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう等）は体を温める働きがあります。

### ○ポイント3 たんぱく質

食べ物が消化されて熱に変わる働きを高めて、体を温めてくれます。

### ○ポイント5 ビタミンC

白血球の働きを高めてくれるので、免疫力（かぜや病気から体を守る力）がつかます。



### ○ポイント4 ビタミンA

かぜのウイルスはのどや鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは粘膜を強くする働きがあります。

### ○ポイント6 香辛料

料理に風味を添える香辛料や薬味（ねぎやしょうが）などの辛味や香りの成分は代謝を上げて体を温める効果があるといわれています。