

# 2月 給食たより

令和7年2月号

天草市立栖本学校給食センター

文責:宍倉

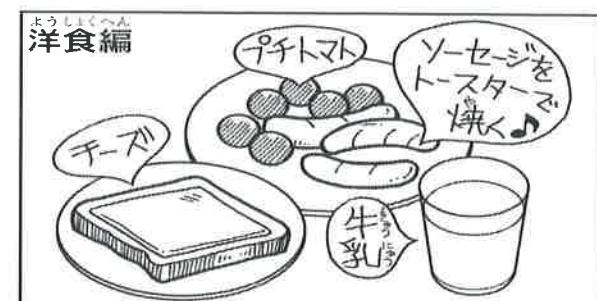
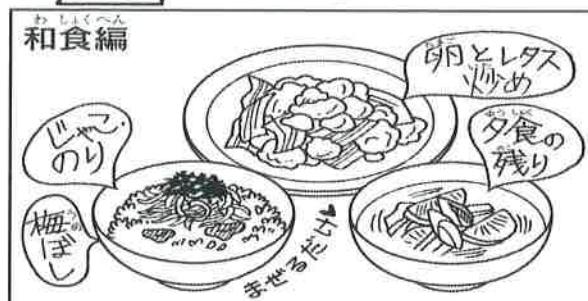
2025年になって1ヶ月が経ちました。まだまだ寒い日が続いていますが、体調はくずしていませんか? 感染症や風邪を予防するために大切なことは、「うがい・手洗いをすること」、「栄養をとること」、「よく寝ること」、「体を動かすこと」です。規則正しい生活を心がけ、寒さに負けず元気に過ごしましょう!

## 朝ごはんを食べよう!!

まだまだ寒いこの時期は、朝起きるのがつらい人もいるかと思いますが、一日を元気に過ごすためにまずは朝ごはんをしっかり食べましょう。



みなさんは朝ごはんをつくったことがありますか? 身近にある食材でつくれると、意外と簡単にできますので、挑戦してみましょう!



## 食事のマナーは大丈夫かな?

よく見られる、間違った食べ方です。  
思い当たる人は、新学年に向けて直していきましょう。

### 食器を持たない

“犬食い”となって背筋  
が曲がり、見た目も食  
べ物の消化にもよくあ  
りません。



### ぱっこり食べ

味や栄養のバランスを考  
えた献立のねらいが達成  
されません。途中で食べ  
終えると栄養も偏ります。



### ひじをついて 食べる

とてもだらしなく見えま  
す。作ってくれた人の思  
いにこたえるためにも正  
しい姿勢で食べましょう。



### 食べ物を 大切にしない

食べ物はもとをたどれば、  
すべて生き物です。その  
命をいただいていることの  
意味を考えてみましょう。



## 大豆のよさを見直そう!

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

●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

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!