



豊島区立要小学校  
令和7年度 2月号  
校長 渡部 貴美子  
栄養士

風邪やインフルエンザの流行が心配される時季です。外から帰ったときや食事の前には、必ず手洗い・うがいをして、朝・昼・夕と3回の食事をしっかりと、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して体をしっかりと休め、体調を崩さないように気を付けましょう。



## 大豆のヒミツを知ろう！



2月3日（火）は、「節分」です。節分の日には、「鬼は外！福は内！」と豆まきをしますね。豆まきに欠かせないのは、「大豆」です。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工して美味しく食べられてきました。

特に、日本に古くから伝わる和食には、大豆製品が欠かせません。しょうゆやみそなど、大豆から作られる食べ物が多くあります。また、大豆は、「畑の肉」と呼ばれているほど、栄養価の高い食べ物です。ぜひ、毎日の食事に取り入れましょう！

### 大豆にはどんなパワーがあるでしょう？

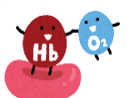
体をつくる材料になる！

《たんぱく質》



血をつくるもとになる！

《鉄》



しょうぶな歯や骨をつくる！

《カルシウム》

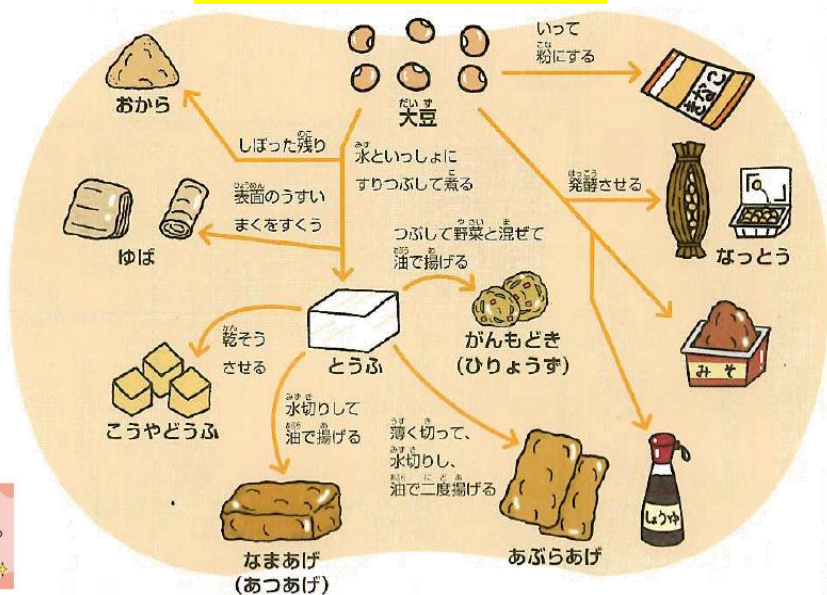


体の中のそうじをする！

《食物せんい》



### 大豆から作られる食べ物



## かぜを引いたときの食事



発熱・寒気



熱が出ると、水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるご飯やめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので、消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味の濃いものは避けましょう。

### ＜1月の給食で使った食材の主な産地＞

☆米（秋田・山形）	☆にんじん（北海道・千葉）	☆ねぎ（千葉）	☆玉ねぎ（北海道）	☆キャベツ（愛知）
☆もやし（栃木）	☆えのきたけ（長野）	☆きゅうり（群馬）	☆じゃがいも（北海道）	☆小松菜（東京）
☆白菜（茨城）	☆さつまいも（千葉）	☆にんにく（青森）	☆大根（千葉）	☆ごぼう（青森）
☆しめじ（長野）	☆しょうが（高知）	☆りんご（青森）	☆鶏肉（宮崎）	☆豚肉（岩手・栃木）