



2月 給食だより

令和8年2月
小出学校給食センター

こんけつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

えいよう まな
栄養バランスを学ぼう！



今年度の給食もあと2か月となりました。毎日食べている給食には、旬の食材をはじめ、様々な食材を使うように工夫して献立を立てています。その理由は、たくさんの食材を知ってほしいことと、含まれている栄養が食材によって違うため、様々な食材を食べることで、様々な栄養をとれるようにと考えているからです。

みなさんは、給食だよりの献立面に食材が「黄・赤・緑」のグループにわけて書いてあることに、気が付いていましたか？栄養の働きによって、食材を3色のグループに分けることができます。

食べ物の栄養のはたらきを知ろう！

食べ物は体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分ることができます。

3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

黄のグループ 炭水化物・脂質



パワーアップ！

(おもにエネルギーになる)



おもに主食

赤のグループ たんぱく質・無機質(カルシウム)



丈夫な体！

(おもに体をつくる)



おもに主菜

緑のグループ ビタミン(A・C)



元気でニコニコ！

(おもに体の調子を整える)



おもに副菜

*無機質は「ミネラル」ともいい、カルシウムのほかに、鉄やナトリウム(食塩)、マグネシウムなど、いくつか種類があり、はたらきも異なります。カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。

成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液の量も増えてきます。そのため女性だけでなく、男性でも貧血が起こりやすくなります。食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。

どんな症状があるの？

立ちくらみやめまいだけではなく、「勉強がはかどらない」「イライラする」「疲れやすい」といった症状が貧血で起こることがよくあります。



スポーツをする人は

とくに注意！

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。



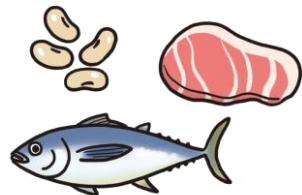
鉄とビタミンCをしっかりとろう！

赤血球の中には鉄があり、体のすみずみに酸素を運びます。レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、野菜や大豆などに多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



たんぱく質も忘れずに！

鉄と同じく赤血球をつくる材料になるたんぱく質をしっかりとることも大切です。肉・魚・大豆や大豆製品などを献立に組み合わせて、しっかり食べましょう。



まめ豆のパワーで丈夫な体をつくろう！

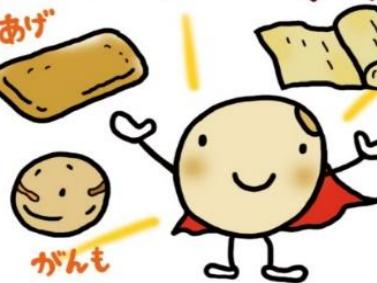
2月3日は「節分」です。炒った大豆を用意し、おにを追い払うためにまいたり、年齢の数だけ食べて1年の幸福を願ったりします。

大豆には、良質なたんぱく質が多く、「畠の肉」とも言われています。またビタミンB群、ビタミンE、カルシウム・マグネシウム・鉄といった無機質（ミネラル）や、食物せんいが含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化しにくく、栄養も吸収されにくいです。そこで大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、昔からいろいろな加工品が作られてきました。

すがたを変える



大豆



2月の給食には、いろいろな大豆製品を取り入れています。食べながら探してみましょう！