



2月 食育だより

令和8年1月29日(木)
上尾市立原市南小学校

2月3日は節分です。暦の上では「立春」と春を迎えますが、まだまだ寒い時期は続きそうです。風邪に負けない身体を作るには食事が大切です。バランスよく食べ、給食もしっかり食べてくれるとうれしいです。

年中行事に
欠かせない

大豆と小豆のおはなし

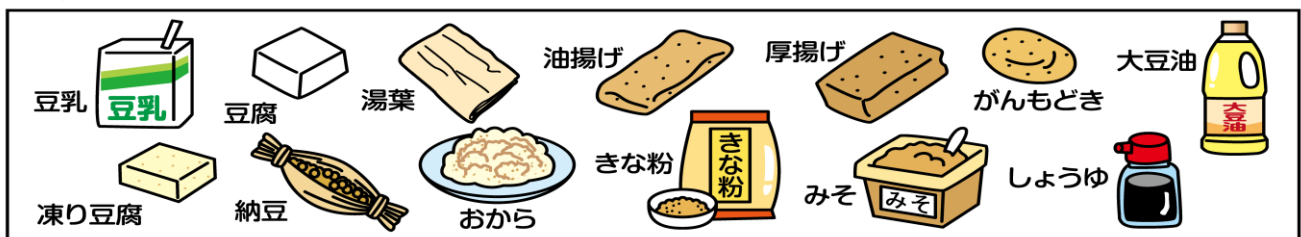
2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



大豆の“豆”知識

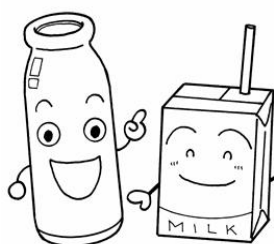


大豆からできるもの



牛乳 飲んでいますか?

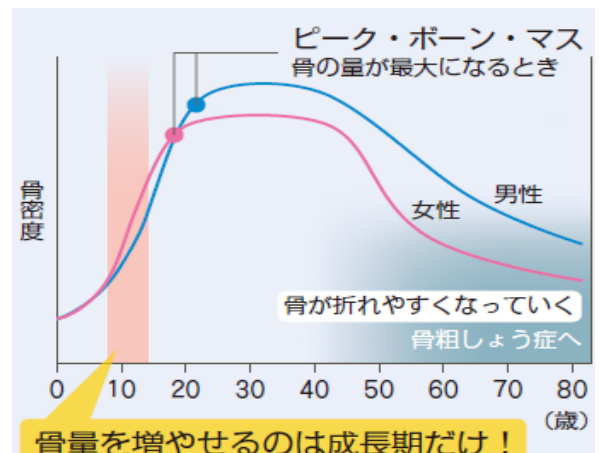
寒くなると牛乳が残りがちです。牛乳に多く含まれているカルシウムは子どもの体の成長に欠かせない栄養素です。将来の骨の強さを決める骨の量(カルシウム貯金)は20歳頃までしかできなく、20歳頃までに貯めたカルシウムの量で生涯の骨の量が決まります。骨の成長のためにも、牛乳をしっかり飲んでください。



牛乳のヒ・ミ・ツ

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、良質のたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれているよ。

- 効果
- ★骨や歯を丈夫にする
 - ★高血圧を予防する
 - ★不眠やイライラを解消する



出典:Jミルク「ファクトブック牛乳の栄養と機能~2023年版~」

カルシウムが不足すると、骨が十分に成長できず、将来、骨がすかすかになってし骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気の原因になります。