

# 2月 給食だより

令和8年2月 上郷小学校



ご家庭でお子さん  
と一緒に読みく  
ださい！

2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きますね。季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。



## 栄養いっぱい豆の話



### 節分



節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で鬼に見立てた災いや邪気を追い払うためだといわれています。  
「鬼は外、福は内」のかけ声で豆をまきますが、この時のかけ声は地域によって違いがあります。また、豆を年の数もしくは年の数にひとつ足して食べる風習もあります。

## 大豆のすごいパワー！

大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などが豊富に含まれています。  
また、生活習慣病予防に効果があるサポニンやイソフラボンも豊富で、とても栄養価の高い食べ物です。

### 成長期は多くのたんぱく質が必要



たんぱく質は、体をつくるもとになるため、成長期には欠かせない栄養素です。大豆は、良質のたんぱく質を豊富に含むことから「畑の肉」と呼ばれます。植物性食品ですが、肉や魚などの動物性食品に比べても、十分にたんぱく質を摂取できます。

### ご飯と大豆はベストカップル



大豆には、必須アミノ酸であるリジンが豊富に含まれています。リジンが少ないご飯と組み合わせるとバランスがよくなります。

大豆の加工品には、大豆の栄養成分を消化・吸収しやすくなっているものや新たな栄養成分が加わったり、アップしたりするものもあります。大豆が変身した食べ物を探してみましょう。

### 姿をかえる大豆

