

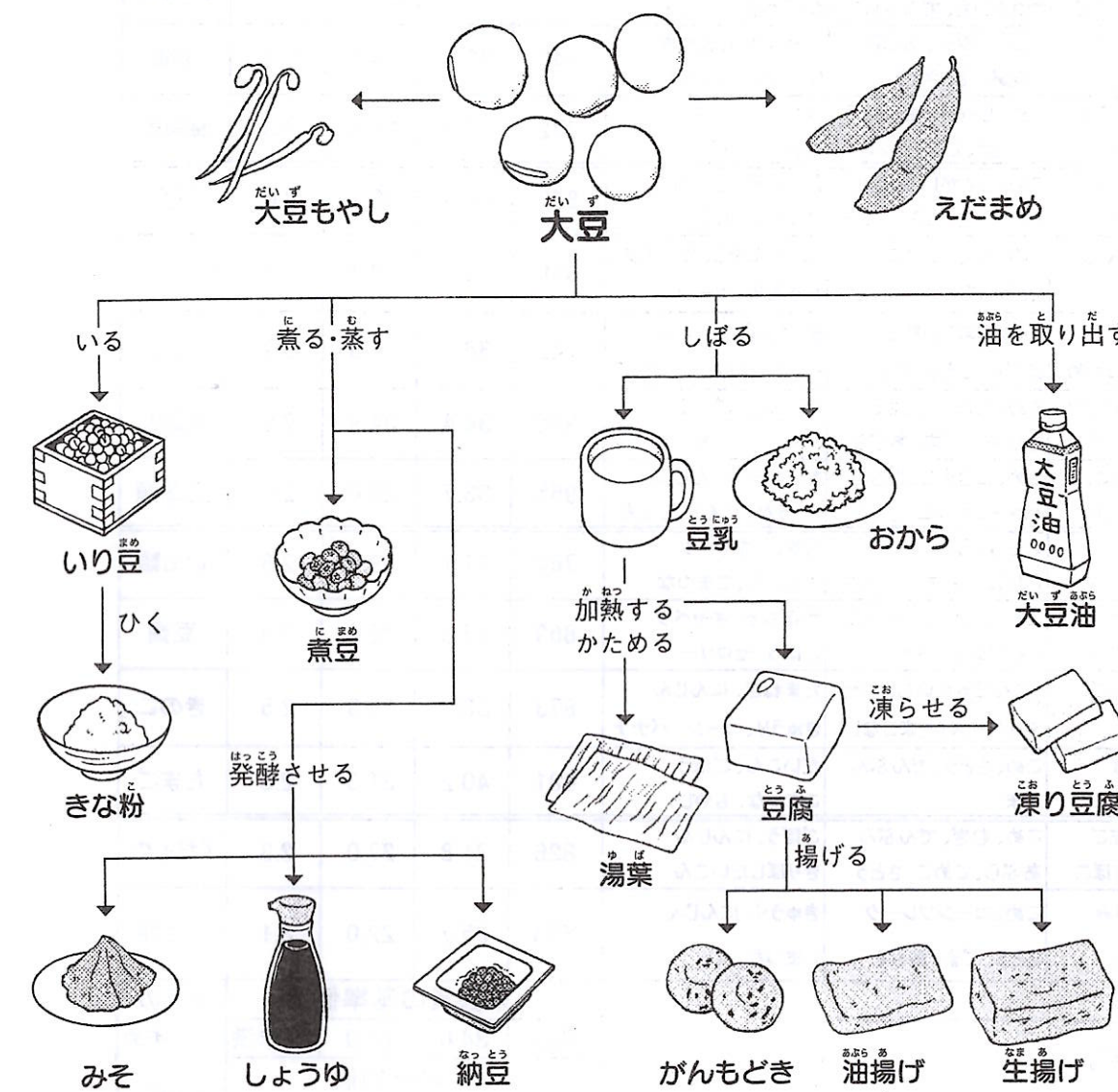
給食だより 2月

市川市立第三中学校

2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

いろいろな食品に変身する大豆

節分の時には大豆をいった、いり豆がまかれます。大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉など、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの食生活を支えています。



クイズ 大豆は畑の [] に入る言葉は?

①卵 ②人気者 ③肉

大豆は栄養が豊富で、特にたんぱく質が多く含まれています。

健康な体をつくるための 食生活チェック

- 朝・昼・夕、規則正しく食事をしている
- 間食は時間と量を決めて食べ過ぎない
- 栄養バランスよく食べている
- 糖分・脂質・塩分をとり過ぎない
- よくかんで食べている

健康な体をつくるために、食生活を振り返ってみましょう。子どもは保護者の生活習慣に影響されやすいので、ご家庭でチェックをしてみてください。

素晴らしい食事?

ついでに過ぎても、塩分は少なめでおいしい、そんな食事はなかなかあるよー!

10歳の塩分目標摂取量は6g未満

大豆は「畑の肉」と呼ばれています。

大豆は栄養が豊富で、特にたんぱく質が多く含まれています。

大豆もやし 約6.3g
大豆油 約2.9g
大豆 約4.4g

大豆は「畑の肉」と呼ばれています。

大豆は栄養が豊富で、特にたんぱく質が多く含まれています。

大豆もやし 約6.3g
大豆油 約2.9g
大豆 約4.4g

大豆は「畑の肉」と呼ばれています。

大豆は栄養が豊富で、特にたんぱく質が多く含まれています。

大豆もやし 約6.3g
大豆油 約2.9g
大豆 約4.4g

※学校給食のナトリウム(食塩相当量)の食事摂取基準値は8歳~11歳のものです。

Data に見る食育 ▶▶▶ 伝統的なはしの持ち方・使い方ができますか

学年が上がると、伝統的なはしの持ち方や使い方ができるようになっていますが、5・6年生でも、伝統的な持ち方ができるのは32.7%、使い方ができるのは29.4%と、どちらも3割程度にとどまっています。

出典「箸の持ち方・使い方、鉛筆の持ち方・使い方、及び、ナイフで鉛筆を削る動作の実態に関する調査研究」NPO法人子どもの生活科学研究会

学年	持ち方 (%)	使い方 (%)
1・2年生	16.3	12.7
3・4年生	23.2	18.5
5・6年生	32.7	29.4

参考文献 「大豆まるごと図鑑 すがたをかえる大豆」国分牧衛監修 金の星社刊 文部科学省HP 農林水産省HPほか