



# 2月 給食だより



令和7年度  
中太閤山小学校

## 食事のマナーを見直そう！

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。



## よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気をつけましょう。



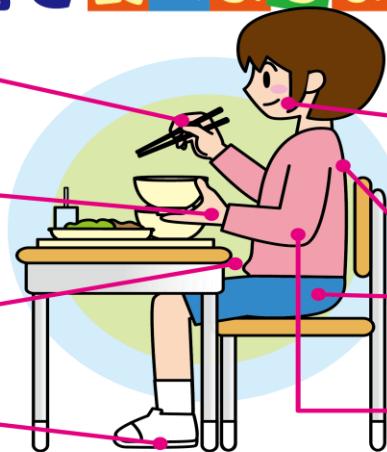
お椀や小さい器は手に持って食べましょう。



机とおなかの間は握りこぶし一分あけましょう。



足の裏は床につけましょう。



口をとじて、よくかんで食べましょう。

クチャクチャと音をさせない。

食べ物を口いっぱいに詰め込み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。

机にひじをつかないようにしましょう。

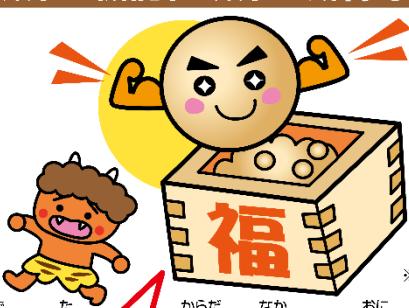
## 大豆のよさを見直そう！

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畠の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



### 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄・貧血予防
- カルシウム・マグネシウム  
丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1  
疲労回復効果
- 食物繊維・便秘予防



- 大豆イソフラボン  
骨粗しょう症予防
- オリコ糖  
便秘予防
- レシチン  
動脈硬化予防※
- サポニン  
抗酸化作用※

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。



### 栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！

#### 大豆からできるもの

