



食育だより



令和8年2月
鶴田町学校給食センター
(毎月19日は食育の日)

今月の目標 「じょうぶな体にしよう」

成長期は、命をたもったり活動したりするだけでなく、成長するためのエネルギーや栄養が必要です。食品にはそれぞれ、ふくまれている栄養や体内での働きがちがうため、いろいろな食品を組み合わせることで、じょうぶな体をつくりましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる		

みんながそろえば 栄養満点！

たんぱく質

成長期に欠かせない 体をつくる栄養素

たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。

たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりととりましょう。

骨を丈夫にする ビタミンDとK

ビタミンDとKは、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあります。ビタミンDは魚やきのこなどに、ビタミンKは青菜や納豆などに多く含まれます。

今年の節分は2月3日！！

家族みんなで恵方巻きを食べたり、豆まきをしたりして、「フク」をよびこみ、「オニ」をおいはらおう！

大豆は畑の肉

大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

節分と「豆」

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はらうためだといわれています。

また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。

災害にそなえよう！

日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

災害時の調理に使える日用品

カセットこんろ・ガスボンベ	ポリ袋	使い捨て食器	ラップフィルム・アルミ箔
 電気やガスが復旧するまでの熱源になります。	 水入れや調理などに使えます。	 洗いものが減らせます。	 皿に敷くと、洗わずにくりかえし使えます。
キッチンばさみ・ピーラー	ウェットティッシュ	使い捨てポリエチレン手袋	
 包丁がわりに使えます。	 手や調理器具をふけます。	 食材に直接触れずに調理ができます。	

災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・びん詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃが芋や玉ねぎなども普段から多めに備蓄しておくと、もしもの時に役立ちます。