



# 給食だより

平成29年1月31日  
陸別町給食センター

2月は、暦の上ではもう「春」です。しかし、1年のうちで1番寒い季節で、風邪やインフルエンザが流行する季節です。栄養バランスの良い食事と十分な睡眠をとって風邪に負けないようにしましょう。



## 大豆について知ろう！



大豆は、そのままの形で食べるだけでなく、加工されているいろいろな食品に変化します。大豆からできる食品には、給食でもよく使われる豆腐や油揚げなどがあります。調味料では、みそやしょうゆなども大豆からできています。



本当にたくさんの食品に変化していますね！



## 大豆は栄養満点の食べ物です！

### ①たんぱく質

大豆は「畑の肉」と言われるほどたんぱく質をたくさん含んでいます。たんぱく質には筋肉をつくる働きがあります。

### ②カルシウム・鉄分

丈夫な歯や骨をつくるのに欠かせないカルシウムや、血液のもととなる鉄分がたくさん含まれています。

### ③ビタミンB1

体の中で、糖質(炭水化物)がエネルギーに代わる働きがあるビタミンB1を含んでいます。疲労回復を早めてくれます。

### ④レシチン

ビタミンAの吸収を高める働きがあります。ビタミンAの多いにんじんやかぼちゃと組み合わせて食べるのがおすすめです。

