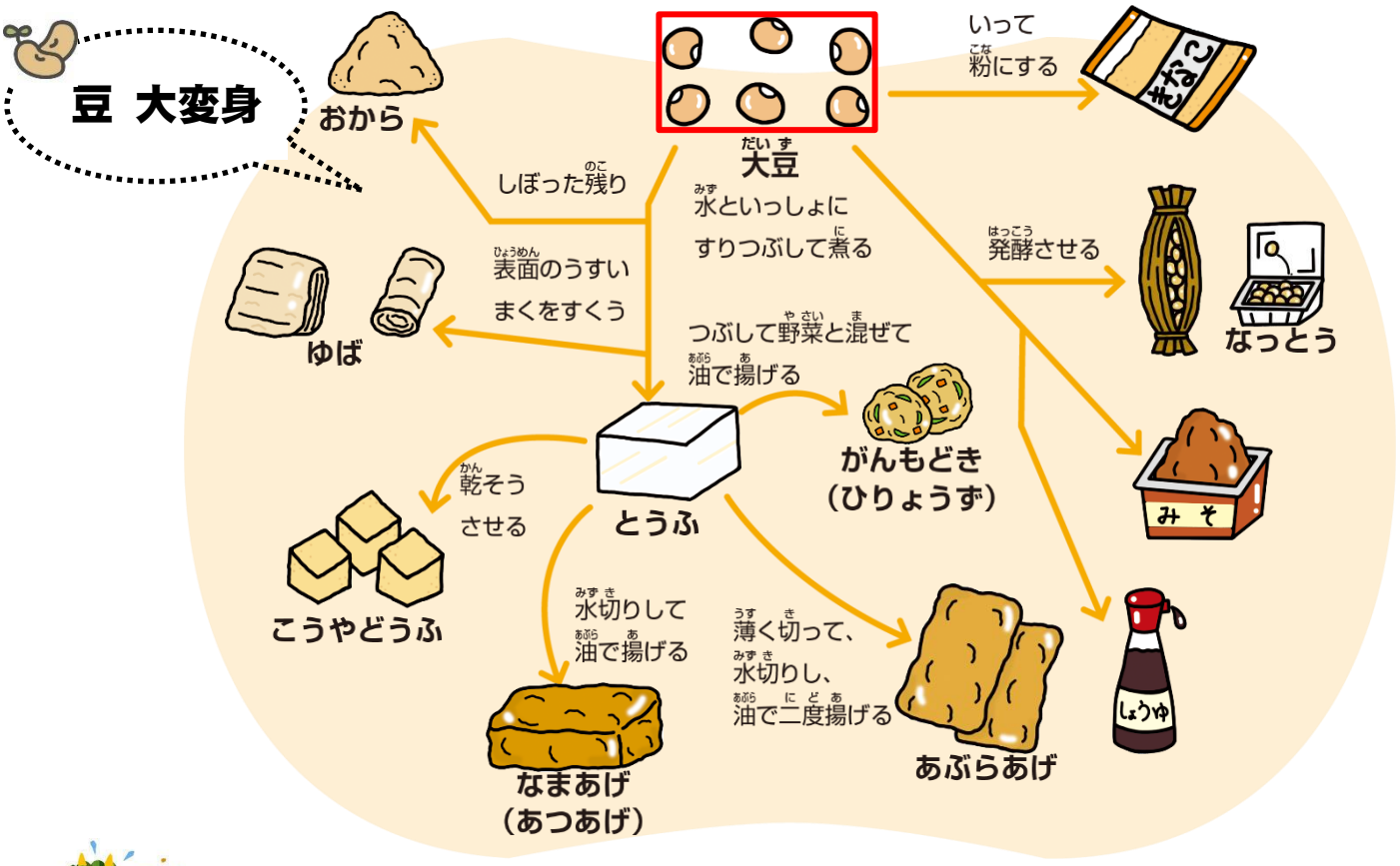
食育だより

早寝　早起き　朝ごはん
と豆まきで健康な体を保とう

2 月になろうとしていますが例年より雪が少なく、少し寂しい年になっています。雪はなくても、冬の寒さは厳しくなっています。体調を崩さず元気に学校生活を送りましょう。

おいしく食べよう！　豆と大豆製品

日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを例えて、「**まめ**」と言います。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」など、「まめ」がつく言葉を日常でも良く耳にすると思います。
これは、豆がとても栄養豊富で、昔から日本人に親しまれてきた証拠です。



中学生の成長におすすめの大豆製品

なまあげ
（あつあげ）

●鉄が木綿豆腐の 4 倍!!
体の成長や学習、運動には血液が欠かせません。全身に栄養を運ぶ血液のもととなる鉄をしっかりとりましょう。

●カルシウムが木綿豆腐の 2 倍!!
骨や歯をつよくする他にも、脳内の神経物質の伝達を助け、イライラを軽減してくれます。

●たんぱく質が木綿豆腐の5倍!!

ビタミン類と一緒にとると鉄とカルシウムの吸収がアップします。野菜と一緒に**煮物や具だくさんのみそ汁**などがおすすめです。