2月 給食だより

令和４年２月
高岡市学校給食
石瀬共同調理場

高岡市公的 cook pad が作成されました！

内容は、生活習慣病予防や低栄養・骨粗鬆症予防など、健康増進課で育成・養成している食生活改善推進員研修会の献立を中心に掲載されています。学校給食のレシピも現在公開中です。
（地場産食材を使用した「学校給食レシピ集」より３レシピ）
随時、追加掲載されていきます。保育園給食のレシピも掲載する予定です。
ぜひ「**高岡にこにこ☺キッチン**」をご覧ください！
https://cookpad.com/recipe/list/47636840
★ご意見、つくれぽ大歓迎です。よろしくお願いします。

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「畑の肉」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
- オリゴ糖……便秘予防
- サポニン……抗酸化作用※
- レシチン……動脈硬化予防※

※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！

食物アレルギーについて知ろう！

食物アレルギーとは、本来は無害であるはずの食べ物に対し、体を守るための「免疫」が過敏に反応して起きる有害な症状のことです。食後２時間以内に症状が出る「即時型食物アレルギー」が多く、じんましんなど軽症のものから、全身に激しい症状が現れる「アナフィラキシー」まで、その症状はさまざまです。数分で命に関わる症状が出ることもあるため、アレルギーのある本人はもちろん、周りの人もしっかりと理解し、対応方法を共有しておくことが重要です。