

2月 食育だより



2026(令和8)年2月
毎月19日は食育の日
八尾市立志紀中学校

-2月の食育テーマ：食生活から体調を見直そう-

ウイルスに負けない！ 免疫力を高める食生活



免疫力とは、「疫(病気)を免れる力」のことで、一度かかった病気に二度とかからない、あるいは抵抗ができる身体の仕組みです。病気にかからないようにするために、免疫力を高めるためにはどうすればよいでしょうか。

1 バランスの良い食事をとろう！

色々な食品を積極的に食べて、栄養が偏らないようにしましょう。冬ならお鍋、煮物など一度にたくさんの食品が食べられる煮込み料理がおすすめです。



2 決まった時間に食事をとろう！

毎日食べる時間がバラバラだと胃腸や体全体に負担がかかります。決まった時間に食事をとるリズムを作りましょう。



3 お腹(腸)に良い食べ物を追加しよう！

人間の免疫機能の約70%は腸にあるといわれています。腸内環境を整えるためには、腸内細菌を元気にする発酵食品や、腸内をきれいにする食物繊維をしっかりとりましょう。



腸内環境を整えるために取り入れたい食材の頭文字を並べた合言葉「まごは(わ)やさしいよ」の食品を普段の食生活の中に、積極的に取り入れましょう。

ま	ご	は	や	さ	し	い	よ
豆類	ごまなどの種実類	わかめなどの海藻類	野菜類	魚介類	しいたけなどのきのこ類	いも類	ヨーグルト

4 運動・睡眠を含めた生活習慣を見直そう！

免疫力は食事だけでなく、運動・睡眠等が総合的に関わってきます。自分にとって疲れがたまらない運動習慣・睡眠習慣も考えてみましょう。

香川短期大学HPより



夜食を食べたくなったら・・・

試験前など、夜に勉強を頑張っていてお腹がすいた時や気持ちを落ち着かせたい時に夜食を食べることがあるかもしれません。食べすぎると眠くなったり、朝ごはんを食べられなくなったりしてしまうので、寝る2時間以上前に、消化に良いものを控えめに食べるようにしましょう。

おすすめの夜食



ホットミルク 雑炊 野菜スープ パナナ

八尾の特産物

「若ごぼう」知っていますか？

1年生の家庭科の授業で、八尾の特産物である「若ごぼう」について学びました。その中で、若ごぼうの魅力を伝えるために、タブレットを使って掲示物をそれぞれで作成しました。作品を食育だよりでいくつか紹介します。みんなで八尾市の特産物について知り、自分たちの住む地域の特色や魅力をしよう！

伝えよう！若ごぼう

シャキシャキ
やーごんぼ！

鉄分やカルシウムも入っています！！！！

春
二月から四月

若ごぼうは八尾市の特産品で旬が2月から4月までの春なことから、春を告げる野菜として親しまれています!!栄養も満点で貧血を防止する鉄分や食物繊維も入っています。根・茎・葉全部を食べることができ一つでもいろんな食べ方、楽しみ方があります！！！！

伝えよう！若ごぼう

八尾産「わかごぼう」のいいところ!!

2月～4月が初旬
春を告げる野菜
ともいられています!!



栄養
・食物繊維一腸内環境を改善できる!!
・カルシウム一骨や歯を丈夫にすることができる!!
・鉄一貧血予防
・ルチン一動脈硬化や高血圧の予防も!!

八尾産
枝豆も特産物!!

わかごぼうは丸ごと
(葉・茎・根全部!!)

八尾の特産若ごぼう

丸ごと食べられ
ちがいます!!

根
・きんぴら
・炊き込みご飯

葉
・佃煮
・煮ひたし

茎
・天ぷら
・肉巻き

なんと丸ごと食べられる!

八尾産若ごぼう



みんな、八尾の
若ごぼうを食べ
よう!!

2月～4月が旬

八尾でつくられた若ごぼうは、葉は春野菜らしいほのかな苦味、茎はシャキシャキ食感、根は柔らかく、食感が魅力の地元の野菜です。
丸ごと食べることができるため、色々な料理に使うことができます。

伝えよう！若ごぼう

八尾の名物

若ごぼうの旬は、
2月～4月初旬
で、春を告げる野菜
とされています。



若ごぼうは、栄養満点で、一般的なごぼうと比較してビタミンCが約12倍も含まれています。また葉の部分には、生活習慣病の予防になるルチンが多く含まれているのが特徴です。

若ごぼうの最大の産地は、大阪府八尾市です!

若ごぼうは、栄養が高く根・茎・葉全てを食べれるのでとてもおすすめ

春を告げる野菜

八尾市で昔から親しまれている野菜
「若ごぼう」の魅力を紹介!

若ごぼうの魅力 ★

「おいしい若ごぼう料理」
葉っぱ
→ 煮物から炒め物まで
茎
→ 天ぷら、天ぷら、ふりかけ にも
おいしい
根
→ きんぴらや、煮つけと葉と一緒に
煮物にしてもおいしい



若ごぼうです!!

若ごぼうのここがいい!!
1. 根茎葉全部食べられる!
2. 沢山の栄養がとれる!
3. おいしい!

若ごぼうの魅力
・栄養がたくさんとれる
・いろいろなりょうりで楽しめる
・シャキシャキしたしゃつかん
・独特のいい香りがする

若ごぼうの「旬」
若ごぼうは春を告げる野菜と言われていて、春が旬の野菜です。