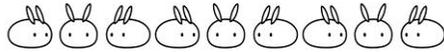
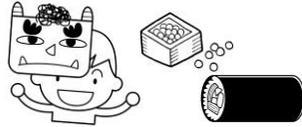


給食だより



平成28年2月

学校



2月の目標

健康な食生活に

ついて考えよう



私たちは食べることによって、体を作り、活動するエネルギーを得ています。健康な体づくりのためには栄養バランスを考えて、いろいろな食品を食べることが大切です。

食生活の乱れは様々な病気を引き起こす原因になります。バランスの良い食生活と適度な運動、規則正しい生活を心がけましょう。

献立の基本



覚えよう!!



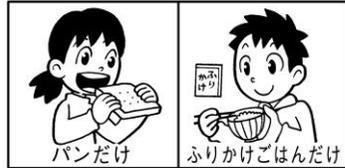
主食→ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります

汁物→足りない栄養素や水分を補います (飲み物)

主菜→おかずの中心で、おもに体をつくるもとになります

副菜→足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます

「主食だけ」の朝食になっていませんか?



朝食を食べている人の中には、その内容が「主食だけ」場合があります。朝から元気に活動するためにも、簡単なものでよいので、卵や野菜料理などの主菜や副菜も一緒にとるようにしましょう。

子供のころから生活習慣病予防を!

生活習慣病とは、食べすぎや脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの食生活、運動不足などの生活習慣によって引き起こされる病気のことです。高血圧、糖尿病、心臓病、がんなどがあげられます。

子供のころに身についた生活習慣の乱れは、大人になってから変えることは難しく、病気を招きやすくなります。子供のころから正しい生活習慣を身につけることが大切です。

予防のためのポイント

- ① 毎日3食規則正しく食べる
- ② 栄養バランスのよい食事をとる
- ③ 脂質、塩分、糖分をとりすぎない
- ④ 野菜や果物をしっかり食べる
- ⑤ 食物繊維の多い食品を食べる
- ⑥ よくかんで、早食いをしない
- ⑦ 外遊びや運動をすすんでやる

2月3日



節分

2月3日節分です。

節分は季節の分かれ目の意味で現在は「立春」の前の日ですが、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれの前日をさしていました。

節分には、豆をまいたり、鬼が嫌う 柵の枝に鰯の頭を刺したものを戸口に立てておいたりして、災い(鬼)を追い払います。また、炒った大豆を食べるなどの習慣も現在まで続いています。無病息災を祈り「さらに1年、福が続くように」との願いをこめて年齢に1つ足した数の豆を食べます。



栄養満点の大豆・大豆製品 しっかり食べよう!

大豆にはいろいろな種類があります



大豆の種皮の色によって、それぞれ黒大豆、黄大豆、青大豆にわけられています。黒大豆は、煮豆に利用され、おせち料理にも欠かせません。黄大豆は一般的で、大豆製品の全般に使われています。青大豆はきな粉、和菓子などに使われます。

からだは小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。貧血予防の鉄や、食物繊維、カルシウムやビタミン B1 もふくんでいます!

給食で

茨城もたべよう れんこん

栄養

田んぼの泥や水に含まれる栄養素を吸収しながら育つため栄養価が高く、かせ予防や免疫力を高めるビタミンCや、おなかの調子をととのえてくれる食物繊維が豊富です。



茨城県はれんこんの生産量が全国第1位で、全体の半分近くを生産しています。県内ではおもに、土浦市、かすみがうら市、小美玉市などで作られています。れんこんは「蓮の根」と書きますが、実際には根ではなく地下ののびた茎がふくらんだものです。