

給食だより

平成30年2月
学校

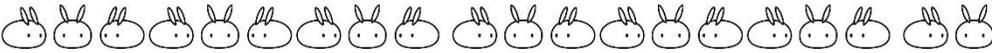


2月の目標

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、活動するための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。



健康なからだは毎日の食事がつくりまします。食べ物は1つのものですべての栄養がとれるものではありません。少しずつでもたくさんの種類の食品をとることが大切です。

主食（米・パン・めんなど）、主菜（魚介・肉・卵・大豆・大豆製品など）、副菜（野菜・果物など）に汁物や飲み物を加えると、非常にバランスのよい食事になります。



今日の食事のバランスは？
皆さんもチェックしてみましょう！！

食

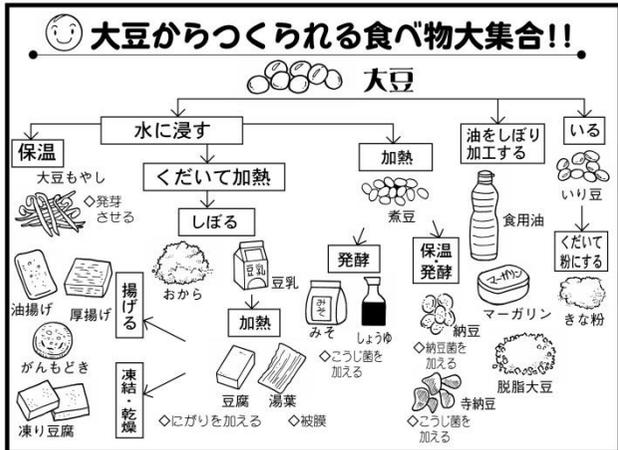
「食」という字は
人を良くすると書きます。



節分 豆知識

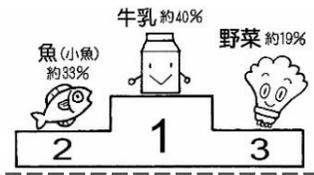
2月3日は節分です。節分に豆をまくのは、災いをはらう意味があり、年齢に1つ足した数の豆を食べるのは無病息災を願うため、いわしの頭をひいらぎの小枝にさしたものを門や軒下に立てて、邪気を追い払うという風習もあります。

豆まきの豆には、炒った大豆が使われます。大豆は「畑の肉」といわれるほど良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。また、エネルギーのもとになる炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンB1、ビタミンE、カルシウム、鉄、食物せんいなど健康づくりに大切な栄養素を豊富に含んだ栄養価の高い食品です。大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。毎日の食生活に上手に取り入れましょう。



カルシウムの吸収率 No.1 牛乳

牛乳は、ほかの食品にくらべるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進するはたらきがあるためです。



牛乳を飲み残していませんか？

半分(100ml)を残して捨てた場合…

魚が住める水にするには
ペットボトル(1ℓ)×2800本 必要です

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、良質のたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれていて、成長期には欠かせない食品です。毎日残さず飲みましょう。



野菜を食べよう！

鍋やシチューなどがおいしい季節ですね。煮込み料理は、からだが温まるだけでなく、旬の野菜をたくさん食べることができます。野菜はビタミンやミネラル、食物せんいなどが豊富な食材で、不足しがちな栄養分がたくさん含まれています。スープにも水溶性ビタミンが溶け出しているため、効率的に野菜の栄養をとることができます。



★たっぷり野菜を食べるには・・・★
毎食、野菜を食べるように心がけましょう。食事を抜いたりすると必要な量をとることが難しくなります。また、生野菜はかさばるのでたくさん食べたようにも意外に少ないものです。茹でたり、煮物、炒め物など火を通すとカサが小さくなり、食べやすくなります。

長ねぎ

栄養
においのもとであるアリシンは、血液の流れをよくして体をあたためたり、疲れをとったりする効果があります。カロテンやビタミンCはかぜを予防する働きがあります。

茨城県をたべよう



茨城県は、ねぎの生産量が全国第3位です。県内では主に坂東市、境町、つくば市などで作られています。十分に土を寄せて太陽の光をさえぎることにより、白い部分が長くなり、柔らかいねぎが作られています。5月から2月が旬の野菜ですが、一年を通して食べることができます。