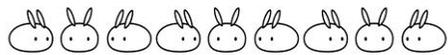


給食だより



平成29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 主食・主菜・副菜がそろっていますか？

毎日を健康で元気に過ごすためには、栄養バランスの良い食事をすることが大切です。どのような食事がバランスが良いのか考えてみましょう。

はじめに、食事の中心となるごはんやパン、麺などの「主食」を決め、次に主なおかずとなる「主菜」を考えます。主菜はおもにたんぱく質で、体をつくる栄養素となり成長期には特に大切です。最後に足りない栄養素や水分を補うため、「副菜」や「汁物」を考えます。

このように主食・主菜・副菜に汁物を加えると、非常にバランスの良い食になります。



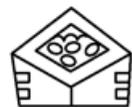
<p>主食</p> <p>米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。</p>	<p>主菜</p> <p>魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。</p>	<p>副菜</p> <p>野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。</p>	<p>汁物 (飲み物)</p> <p>水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。</p>
今日の食事のバランスは？ 皆さんもチェックしていきましょう！！			
<p>★主食を決める</p> <p>↓</p> <p>★主菜（メインのおかず）を決める</p> <p>↓</p> <p>★副菜（小鉢）や汁物を決める</p>	<p>副菜</p>	<p>主菜</p>	<p>汁物 (飲み物)</p>

2月3日は節分です。



節分は季節の分かれ目の意味で現在は「立春」の前の日をいいますが、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。

節分に豆をまく習慣は中国から伝わりました。豆まきをして、災い（鬼）を追い払います。また、年齢に1つ足した数の炒った大豆を食べるなどの習慣もあります。さらに、いわしの頭をひいらぎの小枝にさして、門や軒下に立てます。これは、ひいらぎのトゲといわしの頭において鬼を追い払おうとしたもので、魔よけの意味を持っています。



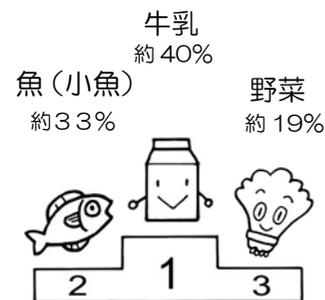
牛乳の栄養について



牛乳には、良質なたんぱく質や脂質、糖質、ミネラル、ビタミンなどの栄養成分が豊富に含まれています。特に牛乳のたんぱく質は、体内で合成することができない必須アミノ酸がバランスよく含まれています。

また、日本人に不足しがちなカルシウムが豊富です。野菜や魚など、ほかにもカルシウムを多く含む食品はありますが、1回の摂取量と体内での吸収率などを考えると牛乳が特に優れています。

このように牛乳には、成長期の体づくりに欠かせない栄養成分が多く含まれており、飲料として気軽に摂取できるので、しっかり飲む習慣をつけたいものです。



カルシウム吸収率

長ねぎ

給食で

茨城をたべよう

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。