

給食だより 2月

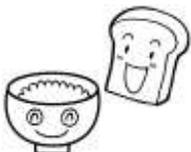
平成27年2月 学校

2月の目標
健康な食生活に
ついて考えよう

私たちの体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。

どうしてバランスがよいのかな？ 基本の献立を大★解★剖

主食



米・パンめんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギーになります。

主菜



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。

副菜



野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子を整えます。

汁物（飲み物）



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。

節分 豆知識

節分に豆をまく習慣は室町時代頃からはじまったとされます。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたようです。また、地域によりさまざまですが、豆を年齢の数だけ食べる（または年齢の数に1つ加える）と病気にかからないとも言われています。

畑の肉 大豆のパワー



大豆は良質なたんぱく質を豊富に含むことから、畑の肉と呼ばれています。たんぱく質は100gあたり乾燥で35.3g、ゆでても16gになります。また、三大栄養素である、炭水化物、脂質もバランスよく含まれているほか、ビタミンB1、E、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。

注意 生活習慣病予備軍になる 《こんな食習慣》

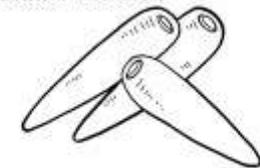
- ◆食べすぎ
- ◆油っぽい食べ物をよく食べる
- ◆塩分のとりすぎ
- ◆糖分のとりすぎ
- ◆朝食めきなど欠食をする
- ◆夜遅くに食べる
- ◆野菜や果物をほとんど食べない



子どものうちから、こうした食習慣が見られる場合には、早く改善する必要があります。毎日の食生活について見直してみよう。

★★★ カロテン量No.1? にんじんを食べよう

にんじんは100g当たり8200µgもカロテンを含んでいます(皮むき・生)。カロテンは体内でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を健康に保ち、目の機能に役立つなどの働きがあります。また、抗酸化作用があり病気を予防する効果があります。



Q. ファーストフードやスナック菓子の食べ過ぎはなぜ悪いの??

A. ファーストフードやスナック菓子は塩分と脂質が多く含まれています。脂質が多く含まれているものを食べすぎると、肥満を招くほか、血液中のコレステロール値や中性脂肪が高くなります。

そして、本来なら余分な塩分は腎臓から尿に排泄されますが、長期間にわたって塩分の多いものをとっていると、腎臓の処理能力が悪くなることもあります。その結果として腎臓病や高血圧、心臓病などを引き起こしたりするのです。



給食で



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。土浦市などの霞ヶ浦周辺で作られており、茨城のれんこんは肉厚で、繊維質が細かいのが特徴です。れんこんは、蓮の茎がふくらんだもので、沼の中で栽培し、秋から冬にかけて掘り出します。