

給食だより 2月



2月の目標
健康な食生活について
考えよう



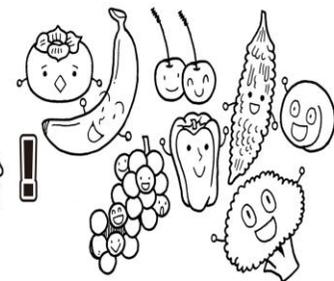
平成26年2月 学校
 私たちの体は食べることによって、体を作り、活動するエネルギーを得ています。健康な体づくりのためには栄養バランスを考えて、いろいろな食品を食べることが大切です。
 食生活の乱れは様々な病気を引き起こす原因になります。バランスの良い食生活と適度な運動、規則正しい生活を心がけましょう。



野菜&果物で

ビタミン補給を!

国民健康栄養調査の結果などを見ても、1日にとりたい野菜の量(成人で350g/健康日本21目標値)には達していません。新鮮な野菜や果物にはビタミンが豊富で、そのほかにも無機質や食物繊維が含まれていますので、しっかりとりたいものです。



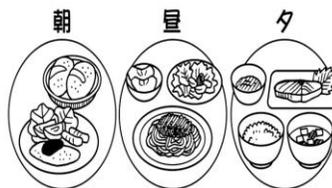
毎食、食べていますか?

野菜や果物をたっぷり取るためには、3食しっかり食べることが大切です。朝食ぬきや、パンと飲み物だけというような食事では、2食で必要な量をとることが難しくなっています。また、野菜は加熱すると「かさ」が減るので生よりも食べやすくなります。いろいろな工夫をして食べてみましょう。



地元でとれる野菜や果物などは新鮮でおいしく、その上輸送コストも少なくすむため、環境にもやさしい食品です。特に旬の食べ物は収穫量も多く、栄養価も高いためおすすめ。

身のまわりでとれる地場産物に目を向けてみましょう。



学校給食では
毎日、新鮮な野菜を
たくさん使っています!

学校給食では、新鮮な野菜をたくさん使い、子どもたちにおいしく食べてもらうために、調理方法や味付けも工夫しています。また、できる限り地元でとれた野菜などを使うようにしています。給食を通して子どもたちが好き嫌いなくし、栄養や料理などの食に関心を持ってもらうように工夫しています。

また、地場産物を通して、郷土に関心を寄せることができるよう、食育を行っています。



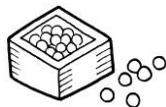
教科書の中からいただきます

5年生 国語 『冬から春へ』より 梅の花

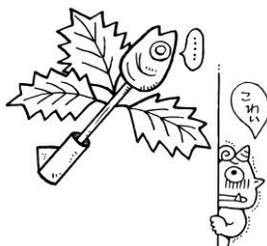
日本三大名園でもある水戸の偕楽園は、梅の花が有名です。園内には100種類の梅があり、春の訪れを伝えてくれます。花の見頃は、2月から4月にかけてです。花が咲き終わると梅の実がなり、6月に収穫して梅干しや梅酒などにします。梅干しは、殺菌効果や食欲を増す働き、疲れをとる働きなど体によいことがたくさんあります。酸っぱくて苦手な人も多いかもしれませんが、料理に使うと食べやすくなります。



節分



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。またこの日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



献立の基本



覚えよう!!



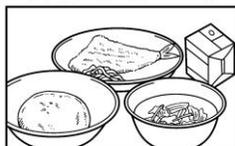
主食→ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります

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のになります

副菜→足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます

給食でチェック



栄養
 バランス
 good!

主食 パン
 主菜 魚のフライ
 副菜 青菜とにんじんのごまあえ
 汁物 野菜スープ 牛乳
 (飲み物)