

令和4年度

給食たより 2月

川場村学校給食センター
TEL: 52-2529

立春も過ぎ暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。
好き嫌いせず、栄養バランスのよい食生活をして病気にたいする抵抗力を高めましょう。

2月の目標

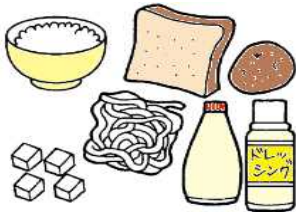
好き嫌いせず、バランスのよい食事をしよう。



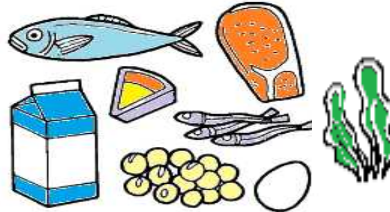
栄養バランスのよい食事は元氣のもと!

元氣に勉強やスポーツをするためには、毎日の生活の中で、十分な栄養が必要です。

エネルギーとなる
栄養



体をつくる
栄養



体の調子をととのえる
栄養



いろいろな種類の食品で食事をすると、栄養の調和がとれ体がよりよく成長し、元氣に過ごすことができます。

【モデル的食事】

主菜

肉や魚、卵や大豆料理などは、たんぱく質を多くふくみ、筋肉や骨、血液など体をつくるもとになります。

牛乳

骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多くふくんでいます。

果物

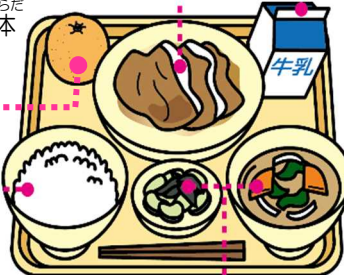
果物はビタミンや食物せんいを多くふくみ、体の調子をととのえます。

主食

ごはんやめん、パンなど、炭水化物を多くふくみ、活動をささえるエネルギー源。

副菜・汁物

みそ汁やスープなど、ビタミン、ミネラル、うま味成分(アミノ酸)を多くふくみ、体の調子をととのえます。



野菜、いも、きのこ、海そうなどの料理はビタミン、ミネラル、食物せんいを多くふくみ、体の調子をととのえます。



えいよう 栄養バランスがくずれていませんか？



やさいの サラダ



こんぶのいために

このような状態で デザートの時間
や、給食時間が終わるまで、待って
いませんか？



やさいの
みそしる

給食は、みなさんの体の成長や健康をしっかりと考えて、①「エネルギー源となるもの」

②「体をつくるもの」③「体の調子を整えるもの」の3つをバランス良く摂れるようにしています。

好きな物だけ食べて苦手なものを残すと、この3つのバランスがくずれてしまいます。

足りない栄養や、必要以上にとりすぎてしまう栄養があると、生活習慣病のリスクが高まる可能性があります。

***..*.. まずは、ひとくちふたくち食べて、少しずつ好き嫌いを克服していきましょう *..*..**

「豆」をもっとすきになろう！

「豆」は、苦手な人が多い食べ物のひとつですが、不足しがちな食物せんい や ビタミン、ミネラルなどの栄養素を豊富に含んでいるので、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品です。



「豆」をもっとすきになりましょう。

種類が豊富！

「豆」とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類もあります。

日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。



大豆



小豆



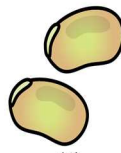
ささげ



いんげん豆



えんどう



そら豆



べにばないんげん



ひよこ豆



レンズ豆

成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物せんい」などの栄養素を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素を含んでいます。