

給食だより

〇今月の給食目標〇

みんなで協力しよう。

低・力をあわせてあとかたづけをしよう。

中・係りやグループで協力してかたづけよう。

高・静かに手早く後片付けをしよう。

寒さのきびしい日が続く今日この頃ですが、2月3日は節分です。
季節の変わり目には体調をくずしがちですが、好き嫌いせずにバランスよく食べ、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。

● 寒さに負けない食事の 5つのポイント ●

～体を温める食事をするには、ちょっとしたポイントがあります～



- ① 肉・魚・卵・大豆・大豆製品などのたんぱく質をしっかりととりましょう。
代謝をよくし、体温を上げます。また抵抗力をつけてくれます。
- ② エネルギーを十分とりましょう。
炭水化物（ご飯・パン・めん類など）、脂肪（油など）はからだを動かす燃料です。
- ③ ビタミンを十分とりましょう。
ビタミンA（緑黄色野菜、レバー、卵、乳製品など）は皮膚や粘膜を強くし、
ビタミンC（野菜、果物、いも類）は抵抗力を高めます。また、冬野菜にはこれらの栄養がぎっしり入っています。冬野菜をしっかりと食べてかぜを吹き飛ばしましょう。
- ④ 朝ごはんを食べる。
朝ごはんを食べることで寝ている間に下がった体温を上げます。
- ⑤ 温かい食べ物・料理でからだの中から温める。
冬ならではの料理は温かいものばかり。おでん・なべ料理・シチュー・焼きいもなど心もからだも温めてくれます。

2月3日は節分です



大豆には鉄や良質のたんぱく質、食物繊維、カルシウムなどがふくまれています。



節分に豆をまく習慣は室町時代頃から始まったとされます。



～今月の食材：にら～

にらは、疲労回復のはたらきをするビタミンB1を多く含み、さらにビタミンB1を体内に長くとどめて効力を持続させる硫化アリルが入っているの
で、スタミナがつくといわれています。ねぎ類と栄養価は似ていますが、ビタミンAを豊富に含むのがにらの特徴です。



からだを温める効果がありますので、夏バテをしたり、かぜをひきやすい人は、積極的に食べるとよいです。