

2月給食だより

今月の目標

バランスのよい食事をしよう

2月は「にげる」と言うように、あっという間に「にげて」過ぎてしまう月です。

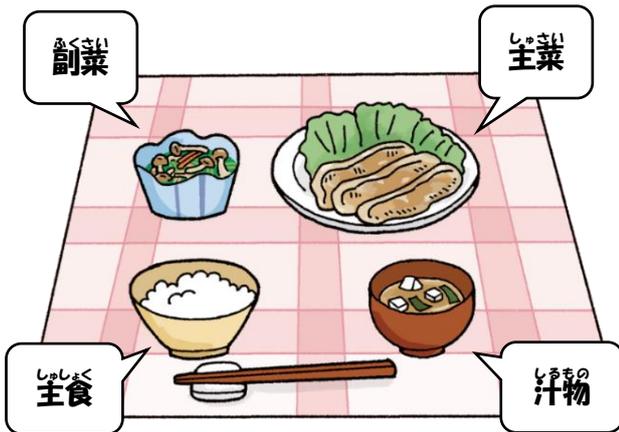
さて、2月3日は「節分」、2月4日は「立春」と暦の上では「春」に近づいています。

しかし、まだまだ寒い日が続き、体調を崩しやすいです。寒い冬を元気に過ごしていくために、「食事のバランス」や、「早ね・早おき・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

献立の基本は「主食+主菜+副菜+汁物」です

みなさんは、どのような食事がバランスの良い食事だと思いますか？好きなものばかり食べて、苦手なものを残したり、お菓子ばかり食べて、ごはんが食べられないなんてことはありませんか？

バランスの良い食事をするためには、**主食・主菜・副菜・汁物**をそろえることが大切です。栄養のかたよりのないように色々な食品を組み合わせて取りましょう。



主食: 米、パン、めんなどから選ぶ。

(からだを動かすエネルギーになる)

主菜: 肉、魚、卵、豆・豆製品から選ぶ。

(骨や筋肉など、からだを作るものになる)

副菜: 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。

(からだの調子を整える)

汁物: みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

(足りない栄養素や水分を補う)



今月の献立より【行事食～節分～】

- ・わかめごはん
- ・いわしのみぞれ煮
- ・みそけんちん汁
- ・牛乳
- ・浅漬け
- ・福豆



節分とは、季節の節目である立春の前日で、冬から春への季節の代わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分と言われていました。節分に豆まきをするのは、豆には霊力があるといわれていて、これをまくことで病気や災いを追いはらう意味があります。他にも、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして家の門や軒下に立て、邪気をはらったり、豆を年の数もしくは年の数に1つ足して食べたりする風習もあります。

節分の日には、豆やいわし・恵方巻などを食べて無病息災を願います。給食では、いわしのみぞれ煮・みそけんちん汁・福豆がでますので、楽しみにしてください。

