

令和6年度

# 2月給食だより



今月の目標 「バランスの良い食事をしよう」

2月の行事に節分があります。節分は立春の前日、冬の季節が終わって春の季節に移るとい季節の変わり目を意味します。暦の上で立春とはいえ、まだ寒さの厳しい日が続きます。また、かぜやインフルエンザが流行するので、抵抗力をつけるためにもバランスの良い食事を心がけましょう。



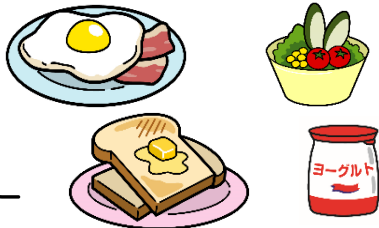
## 1日3食、バランスよく食べよう



健康な体をつくるためには、1日3回の食事をバランスよくしっかりとることが大切です。また、1日3回食事をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素を摂取するために必要なだけでなく、生活のリズムをきちんとつくるためにも大切です。

### ●食べる＝活動するエネルギーを作り出し、体が成長すること●

#### 朝食



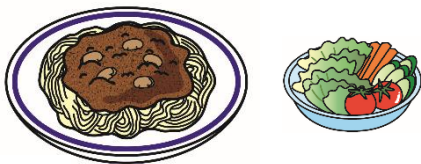
おすすめのメニュー

和食なら、ごはん、のり、みそ汁、焼き魚、納豆、お浸し  
洋食なら、パン、目玉焼き、サラダ、果物、ヨーグルト  
などを食べよう。

#### こんなエネルギーになる！

私たちが眠っている間も脳は働き、体内のブドウ糖を使っています。そのため、朝食はブドウ糖のもとになる炭水化物を中心にしっかりと食べると、脳が活発に働き、体温も上昇し、元気な1日が始まります。

#### 昼食



おすすめのメニュー

カツ丼+青菜のあえ物、スパゲティ+サラダ、サンドイッチ  
+野菜ジュースといった、主食プラス野菜の組み合わせを心がけよう。

#### こんなエネルギーになる！

午前中に消費したエネルギーを補充し午後の活力となる昼食は、ごはんや麺類などの炭水化物を多めにとることがおすすめ。また、休日や外食時は、単品になりがちなので、なるべく多くの食材をとるように心がけましょう。

#### 夕食



おすすめのメニュー

主食のごはんに、とりのから揚げ+サラダ+きんぴら+みそ汁  
など、主菜と副菜をバランスよくとり入れよう。

#### こんなエネルギーになる！

成長期の小中学生にとって、夕食は、睡眠時間に最も多く作られる「成長ホルモン」に栄養素を届ける役目があります。食べた物が分解・消化・吸収する時間を考えると、寝る2～3時間前には夕食を食べ終わるのが理想的です。