

2月給食だより

バランスのよい食事をしよう

厳しい寒さが続いています。3日の「節分」、4日の「立春」と暦の上では「春」に近づいています。もうしばらく寒さは続きますが、元気に過ごすために「食事のバランス」や「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣づけて生活リズムを整えましょう。

食事のバランスを考えてみよう♪

…… 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう ……

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いたり、お菓子ばかり食べて、ごはんを抜いてはいませんか？好きなものばかり食べていては栄養がかたよってしまいます。バランスの良い食事をとるためには、**主食・主菜・副菜**をそろえることが大切です。栄養のかたよりがないようにいろいろな食品を組み合わせるとりましょう。給食の献立を、参考に見てみましょう。

副菜

野菜をつかったおかず
サラダや和え物、炒め物などです。野菜は、ビタミンや食物繊維など不足しがちな栄養素が入っており、体の調子を整えます。苦手なものも、がんばって食べてみましょう。

主菜

肉・魚・卵・大豆製品など
筋肉など、体を作るもとになります。成長期の皆さんにはしっかり食べてほしい食材です。

主食

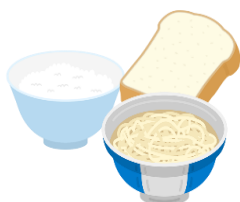
ごはん・パン・めんなど
体のエネルギーになります。毎食しっかり食べましょう。

副菜

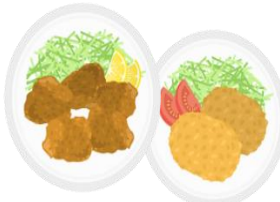
野菜たっぷりの汁物も副菜です。

献立
づくりの
ポイント

①最初に主食を決める



②次に主なおかずを決める



③最後に足りない食品を補う

おかずや汁物を決める



今月の献立より【郷土料理～山梨県～】

- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ さわらの照り焼き
- ・ ごまマヨネーズあえ
- ・ ほうとう

「ほうとう」は山梨を代表する郷土料理です。小麦粉を練った平打ち麺に、かぼちゃや芋類、きのこ、季節の野菜、肉などの具材を加えて、味噌仕立ての汁で煮込む素朴な料理です。古くは戦国武将、武田信玄が陣中食にしていたとも伝えられてきました。山梨には、物事がうまく進んだときに「うまいもんだよ、かぼちゃのほうとう」という言い回しがあるほど、みんなに親しまれています。栄養満点で体がぽかぽか温まるので、寒い冬はとくに美味しく感じられます。