令和５年度

伊勢崎市境第一学校給食調理場

2月 給食だより

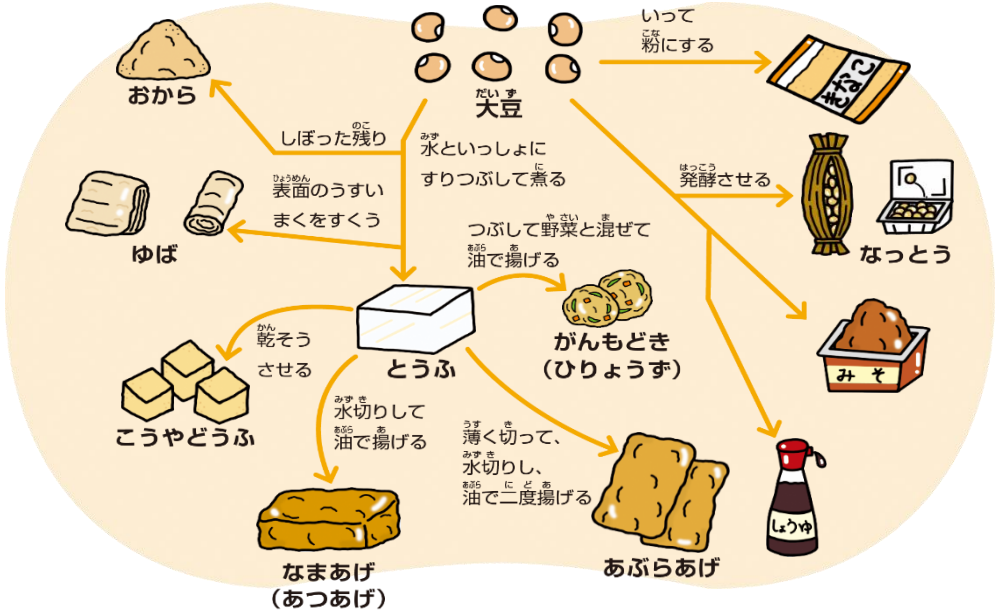
2月4日は「立春」で暦の上では春を迎えますが、まだまだ毎日寒いですね。
食事の前にはきちんと手洗いやうがいをし、食事を残さずしっかり食べて、毎日を元気にすごしましょう。

2月3日は節分

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。
豆をまき、鬼となる病気や火事などの災いを追い払い、家族の健康を願います。
豆まきに使われる「大豆」は「畑の肉」と言われるほど、栄養豊富な食べ物です。

※くろ豆（黒豆）は、だいず（大豆）の一種。なんきん豆（南京豆）は、落花生やピーナッツともいいます。

豆と大豆製品

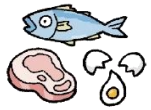


～今月の目標～　バランスのよい食事をしよう

献立の基本　**主食＋主菜＋副菜＋汁物**

献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

知っていますか？　五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
				
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる