

給食だより

令和7年度 2月号
氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。家族そろって、食事を楽しみましょう。

冬は寒さが厳しく、特に体調管理が大切です。また、全国的にインフルエンザが流行しています。外から帰った時や食事の前には、必ず手洗い・うがいをし、朝昼夕と3回の食事をしっかりと、十分な睡眠時間を確保して、体調を崩さないように気を付けましょう。

3 バランスよく
食べよう



食育ピクトグラム③ バランスよく食べよう

栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスが整います。いつも食べている食事の内容を振り返ってみましょう。

野菜・いも・豆類・きのこ・海藻などを使ったおかずで、**ビタミン**や**ミネラル**を多く含みます。主に体の調子を整えるものになります。

魚・肉・卵・大豆などを使ったおかずで、**たんぱく質**が豊富です。また、**脂質**も含まれます。主に体をつくるものになります。

副菜

主食

主菜

汁物

主菜や副菜で**足りない栄養素**や水分を補います。

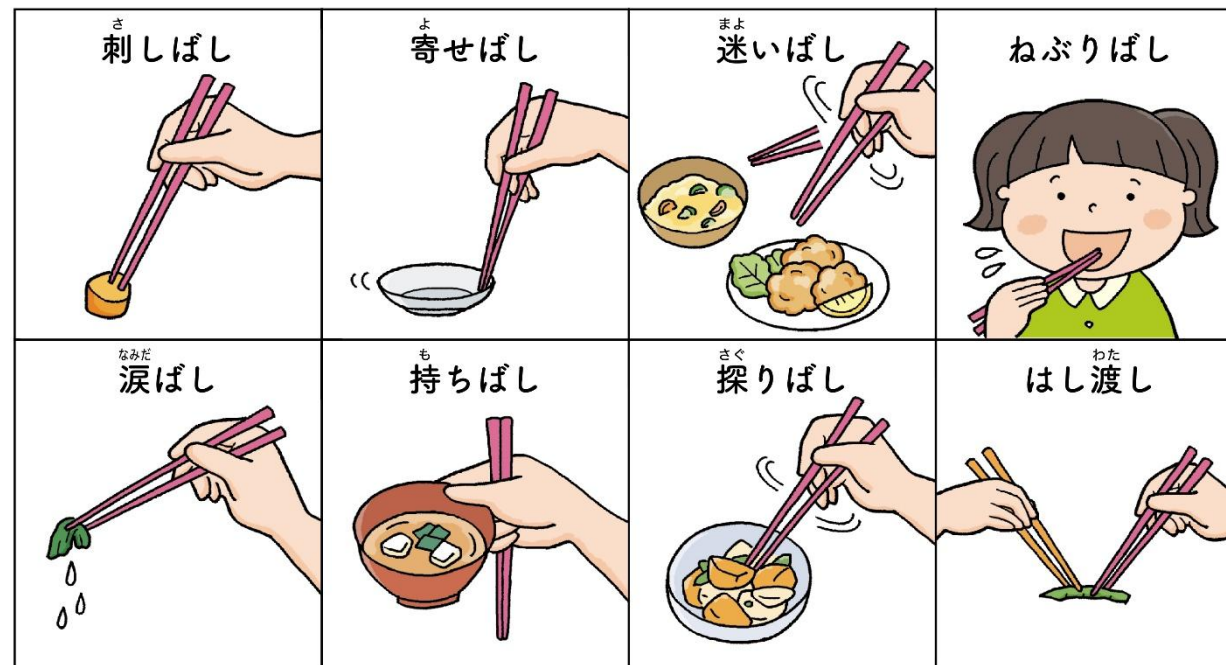
ごはん、パン、麺などで、**炭水化物**を多く含みます。主にエネルギーのもとになります。

牛乳や乳製品、果物を加えると、さらにバランスがよくなります！



マナー違反に注意！ きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいは「きらいばし」といいます。気をつけましょう。

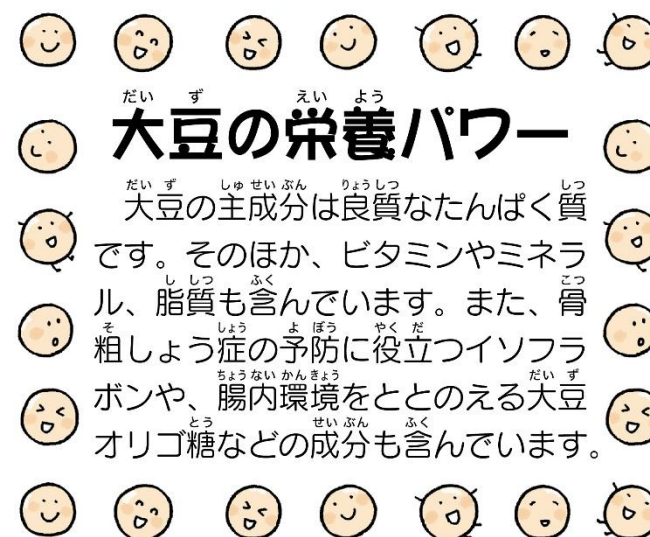


今月の行事
節分



どうして節分に豆をまくの？

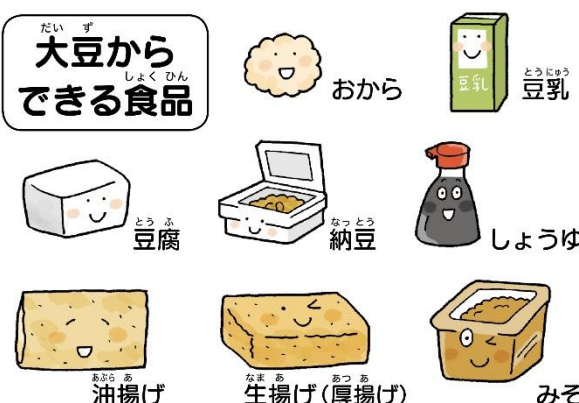
節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追い払うためだといわれています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。



大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

大豆から
できる食品



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。