

2月 給食だより



昭和村学校給食センター
TEL : 24-6210

立春も過ぎ暦の上では春ですが、連日厳しい寒さが続いています。
好き嫌いせず、栄養バランスのよい食生活をして病気に対する抵抗力を高めましょう。

2月の目標

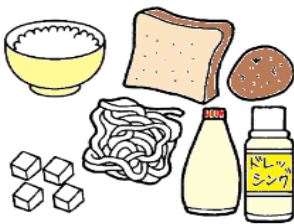
好き嫌いせず、バランスのよい食事をしよう。



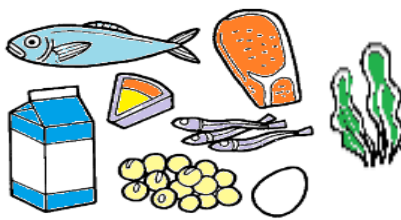
栄養バランスのよい食事は元氣のもと!

元氣に勉強やスポーツをするためには、毎日の生活の中で、十分な栄養が必要です。

**エネルギーとなる
栄養**



体をつくる栄養



**体の調子を整える
栄養**



いろいろな種類の食品で食事をすると、栄養の調和がとれ体がよりよく成長し、元気にすごすことができます。

特に成長期のみなさんは、骨をつくるもとになるカルシウムを含む食品を多めにとりましょう。

【モデル的食事】

主菜

肉や魚、卵や大豆料理などはたんぱく質を多くふくみ、筋肉や骨、血液など体をつくる。

果物

果物はビタミンや食物せんいを多くふくみ、体の調子をととのえる。

主食

ごはんやパンなどは、炭水化物を多くふくみ、活動をささえるエネルギー源。

牛乳・乳製品

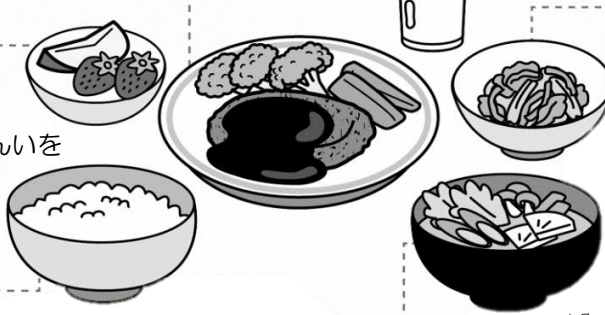
牛乳やヨーグルトなどは、カルシウムを多くふくみ、骨をつくる。

副菜

野菜、いも、きのこ、海そうなどの料理はビタミン、ミネラル、食物せんいを多くふくみ、体の調子をととのえる。

汁物

みそ汁やスープなどは、ビタミン、ミネラル、うま味成分(アミノ酸)を多くふくみ、体の調子をととのえる。



バランスのよい献立の立て方

それでは実際に、おうちでも栄養バランスのとれた食事がとれるよう献立の立て方について練習してみましょう♪次の手順で好きな食べ物を選び、栄養バランスがとれていて、なおかつ実際に食べてみたくなる献立を立ててみてください。

① 主食(黄色の食品)を選びます。



★ごはん ★めん類 ★パンなど
どれか選びましょう

② 主菜(赤の食品)を選びます。



★肉類 ★魚類 ★卵 ★豆または豆製品

これらのうち好きなものを使った料理を選びましょう。

その料理は和風・洋風・中華のどれですか？

また、調理法はどうでしょうか？

例えば：お肉→とんかつ→和風・揚げる

魚→白身魚のムニエル→洋風・焼く

③ 副菜(緑の食品)と汁物(緑の食品)を選びます。

★黄色と赤の食品以外の栄養を補います。

★①と②で選んだ料理と相性の良い副菜や汁物を選びましょう

例：①ごはん+②とんかつ(肉・和風・揚げる)

なら→副菜：ひじきの煮物+汁物：なめこ汁



①パン+②白身魚のムニエル(魚・洋風・焼く)

なら→副菜：ポテトサラダ+汁物：野菜入りコンソメスープ



①きつねうどん(①主食+②主菜(豆製品・和風・煮る)+汁物)

なら→副菜：おひたし



Q.家で用意できないときは栄養バランスがとれなくても仕方ないですか？

A.どうすれば少しでも栄養バランスが良くなるか考えてみましょう！

時にはコンビニのサンドイッチなどで食事を済ませることもあるかもしれませんが。サンドイッチは主食のパン、主菜の具の卵やハム、副菜となるレタスなどが入って一見バランス良さそうです。でもその内容は一般的に野菜の量が少なく、副菜が十分にとれません。家で用意できない時でもサラダを追加する、野菜たっぷりメニューを選ぶなど、どうすれば栄養バランスが良くなるか考えてみましょう。

