

給食だより

№10

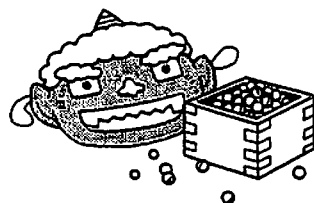
平成28年1月29日

港区立青山小学校

校長 廣瀬維謙

栄養士 松原正枝

寒さのもっとも厳しい時期です。また、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などがはやる季節です。しかし2月4日は立春。暦の上では春がやってきます。手洗い、うがい、栄養、睡眠に留意して元気にすごしましょう。



今月の給食目標は

「良い食べ方を工夫しよう」です

①主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく組みあわせよう。



②よくかんで食べよう。



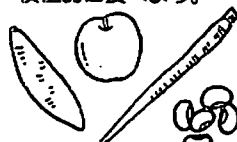
③朝食から野菜を食べるようにしよう。



④おやつの量や時間はきちんと決めよう。



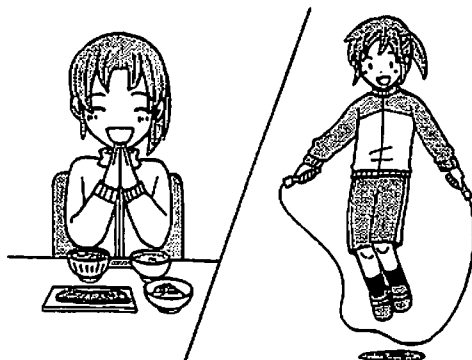
⑤食物繊維の多い食品を積極的に食べよう。



⑥夕食時間はあまり遅くならないようにしましょう。

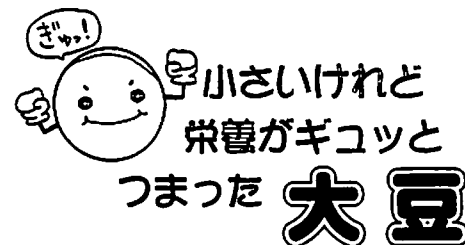


食生活と生活習慣を見直してみよう！



生活習慣病にならないためにも、まずは日頃の食生活と生活習慣を見直してみましょう。食生活では、1日3回の食事を規則正しくとることが大切です。また、間食でエネルギー量の高いものをとりすぎないこと、そして夜遅い時間の間食は避けるようにしましょう。よくかんで食べると食べすぎを防ぐことができます。

また、運動を習慣的に行うように心がけることが大切です。



間食による
脂質・糖分・塩分の
とりすぎ注意!!



大豆は、日本人の食生活に欠かせない食材の1つです。大豆には、良質なたんぱく質が多く含まれますが、ほかの豆とは違い、でんぷんをほとんど含まないのが特徴です。また脂質、ビタミンB群やビタミンE、鉄などの無機質も豊富に含まれます。

そのほかにも、大豆にはイソフラボン、ダイズサポニン、レシチン、ダイズオリゴ糖といった成分も含まれています。1粒は小さくても、栄養がギュッとつまっているのです。

間食をする時に、コンビニなどで、スナック菓子や菓子パン、揚げ物、カップラーメンといったものを買って食べていることはありませんか？ 脂質、糖分、塩分のとりすぎになってしまうこともあるので、注意しましょう。

給食について一口メモ

2月3日(水)は節分です。毎年恒例の炒り豆を入れて炊いたご飯です。4日は立春、その前日、つまり季節の変わり目に豆まきをする習わしがあります。さらに、焼いたいわしの頭をひらぎの枝にさして軒下に飾り、鬼(災い)を追い払うという習わしもあります。給食では、いわしを一人一尾付けにします。骨が気にならないようじっくり揚げますが、よく噛んで食べるように声かけをお願いします。8日(月)の里芋のコロッケは、炒めた玉ねぎと、薄味で煮た野菜をつぶし混ぜ合わせたものに、衣を付けて揚げます。10日(水)のドーナツは、裏ごしをした豆腐と小麦粉を混ぜ、揚げて作ります。29日(月)のボルシチには、ピーツを入れ、スープの色を鮮やかに仕上げたいと思っています。

※今月は、白菜や大根、里芋、ごぼうなど旬の野菜を献立に多く取り入れました。また節分にちなんで、大豆やいわしをいつもより多く取り入れました。そして体を温める汁物も増やしました。