

給食だより

1月・2月

令和6年(2024年)1月15日発行
札幌市立新札幌わかば小学校
札幌市立ひばりが丘小学校

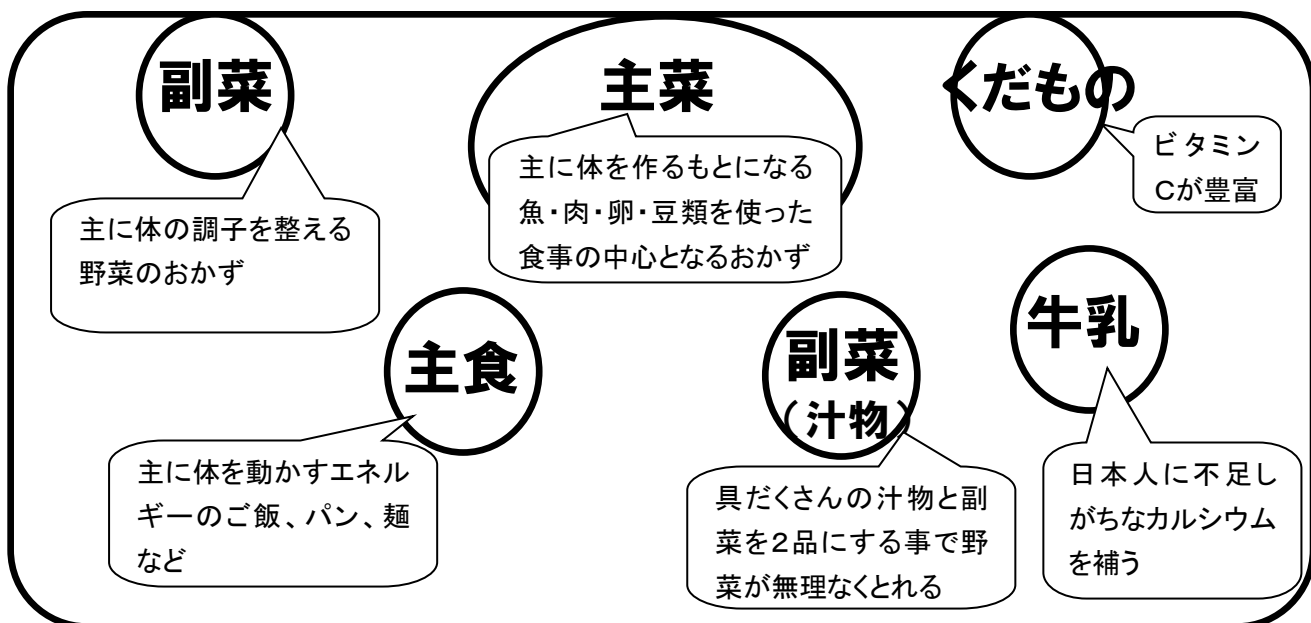
2月には節分、そして立春があります。春の訪れを告げる月ですが、まだまだ寒い日が続きます。食事は主食に主菜・副菜のおかずをそろえることで、栄養バランスが整いやすくなります。十分な睡眠と適度な運動も心がけ、寒さに負けないで元気に過ごしましょう。



主食・主菜・副菜をそろえて食べよう



食事では、「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べ、分量は主食3:主菜1:副菜2の割合を目安にする
と栄養バランスがとりやすくなります。特に現代の食事では、主菜でたんぱく質をとりすぎる傾向があり、副菜の野菜の量は不足しがちです。野菜は煮たり、ゆでたりする事でかさが減り、無理なく食べられます。牛乳・乳製品、果物も食事やおやつで食べると更に健康的な食事となります。



大豆は「畑の肉」



大豆は「畑の肉」と言われるほど、肉にも匹敵する良質なたんぱく質が多く含まれています。しかもそのたんぱく質は、体に取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。また、食物繊維やカルシウムなども豊富に含んでいる優れた食品です。大豆から作られる大豆製品(豆腐、納豆、油揚げ、厚揚げ、がんも、豆乳、きなこ、味噌など)を積極的に取り入れていきましょう。



鬼は〜そと〜
福は〜うち〜

