

給食だより

令和 4 年 1 月 19 日
茨城県立勝田中等教育学校

2月は暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。
かぜやインフルエンザに負けずに過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。

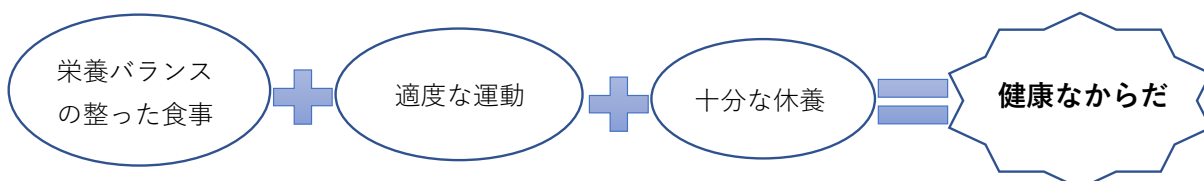
2月の給食目標

健康になるための食生活について考えよう

1食に主食・主菜・副菜をそろえた食事をするのが大切です。特に野菜を使った副菜を毎食とることを心がけましょう。そして、糖分・脂分・塩分のとりすぎに注意しましょう。スナック菓子や清涼飲料水にも多く含まれているので、間食などで知らず知らずのうちにとりすぎてしまうため気をつけましょう。

2月は全国生活習慣病予防月間です！

偏った食事や運動不足、夜型生活などの積み重ねから引き起こされる病気の総称を生活習慣病といいます。普段の生活習慣が原因のひとつになることから生活習慣病と呼ばれています。子どもの頃から望ましい生活習慣を身に付けて予防しましょう。



節分の豆まきと恵方巻きのおはなし



節分の豆まきは豆をまいて鬼（邪気）をはらう行事です。豆まきに使う大豆は、昔から大切な作物であり、特別な力があると考えられていました。「鬼は外、福は内」と唱えながらまいて鬼をはらい、自分の年の数（または+1粒）の豆を食べて、1年の健康と幸福を祈ります。

「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方（吉方）に向かって丸かじりするのが慣わしとされています。



みかんでかぜ知らず！



秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、かぜの予防に役立つ栄養素が豊富です。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテンなど様々な栄養があります。



寒い季節の汁物のススメ

暖かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれるほか、のど越しも温かく、体を芯からぽかぽかにしてくれます。

