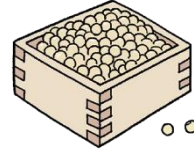




給食だより



令和5年2月1日
松戸市立梨香台小学校
2月号



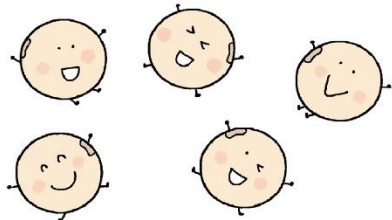
学校給食では、さまざまな献立に豆を取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防に良いと言われています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。

節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



大豆は畑の肉

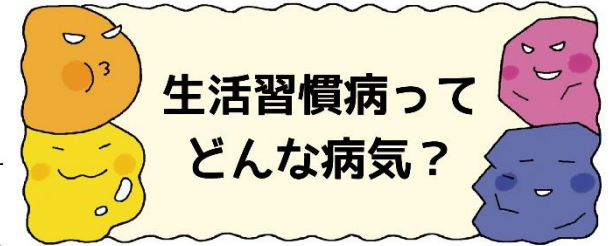
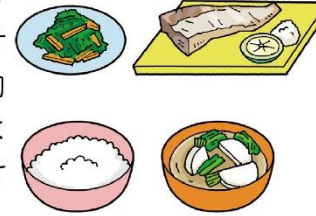


大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。



1日3食 望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎる生活を続けていると、生活習慣病になりやすくなります。1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。適度な運動や十分な睡眠などのよい生活習慣を身につけることも大切です。



食事や運動、休養などの生活習慣に深く関係している病気の中で、糖尿病や高血圧症、心臓病や脳卒中などがあります。子どもの頃からの生活が大きく関係しているので、子どものうちから健康によい生活習慣を心がけることが大切です。

どっちを選ぶ?

ファストフードのメニュー

A



- ・ハンバーガー
- ・フライドポテト
- ・炭酸飲料

B



- ・ハンバーガー
- ・サラダ
- ・お茶

Aのメニューは炭水化物や脂質、塩分が多くなってしまいます。ファストフードを利用する時は、Bのように、フライドポテトをサラダにしたり、ドリンクを炭酸飲料ではなく、お茶や牛乳、野菜ジュースにしたりすると、ビタミンや無機質を補うことができます。

給食費について

学級閉鎖等の場合、食材料発注の都合により、お休みの期間の給食費が全額返金されない場合もありますのでご了承ください。

