

2月 給食たより



令和5年2月
萩野台共同調理場

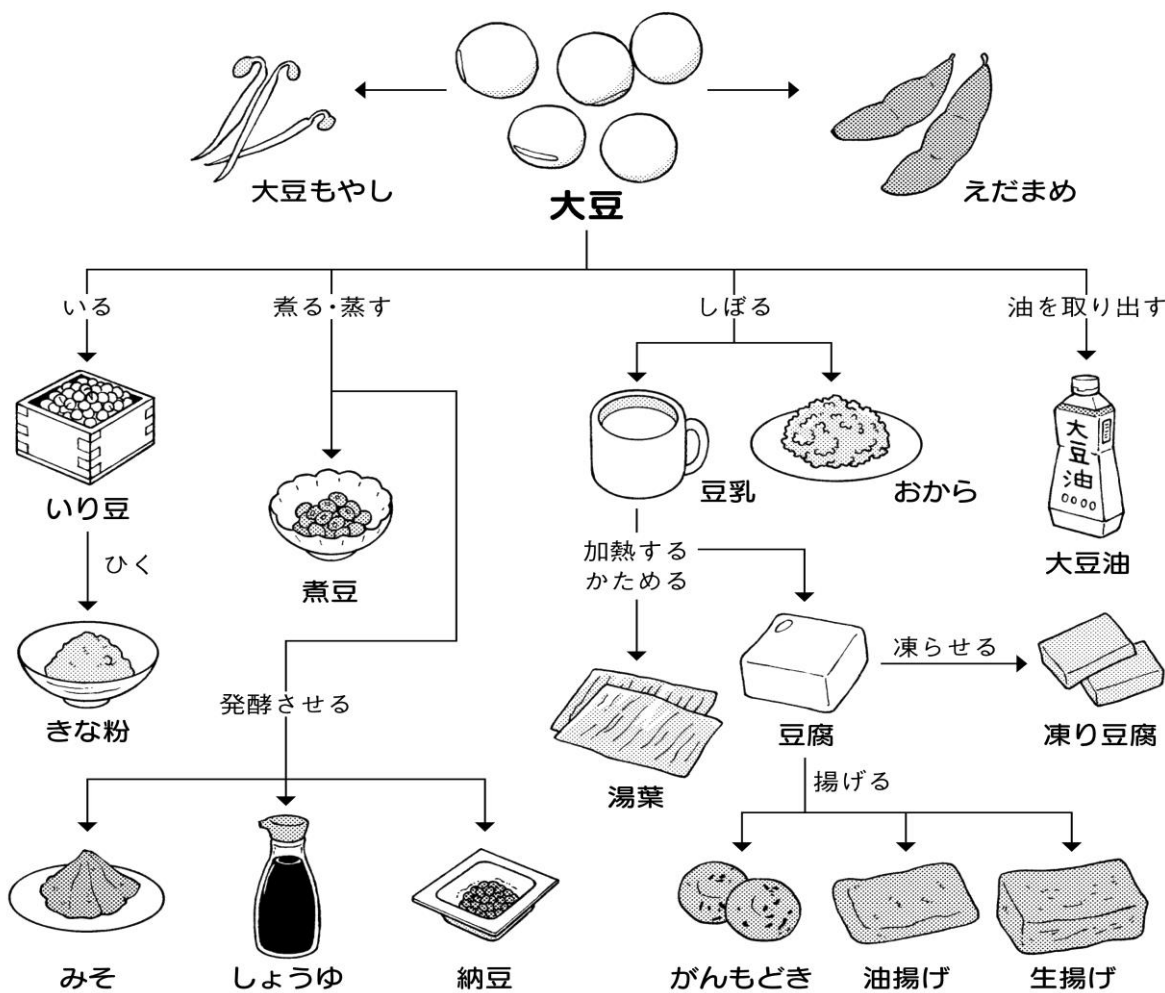
2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。



いろいろな食品に変身する大豆

節分の時には大豆をいった、いり豆がまかれます。

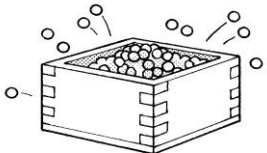
大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉など、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの食生活を支えています。



クイズ

大豆は畑の に入る言葉は？

- ①卵
- ②人気者
- ③肉



大豆は栄養が豊富で、特にたんぱく質と脂質を多く含むので「畑の肉」と呼ばれています。

食生活

健康な体をつくるための 食生活チェック

- 朝・昼・夕、規則正しく食事をしている
- 間食は時間と量を決めて食べ過ぎない
- 栄養バランスよく食べている
- 糖分・脂質・塩分をとり過ぎない
- よくかんで食べている

健康な体をつくるために、食生活を振り返ってみましょう。子どもは保護者の生活習慣に影響されやすいので、ご家庭でチェックをしてみてください。