

暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる時季です。年度末にさしかかり、進学・進級ももうすぐですが、冬の終わりに病気などにかからないよう、規則正しい生活を送りましょう。

日本の食事のよさを 知ろう!



日本では、主食のご飯にみそ汁などの汁もの、そして旬の食べ物などをおかずに組み合わせて、さまざまな食べ物を上手に献立にとり入れてきました。この日本型の食事スタイルは、栄養のバランスに優れ、ヘルシーな食事として今、世界から注目を集めています。

どんなおかずにも 合うご飯

水で炊くのでとてもヘルシー。量のわりにカロリーは少なめです。腹持ちもよく、一日のパワーの源となります。さらに米は大豆と組み合わせることで、良質なたんぱく質源にもなります。

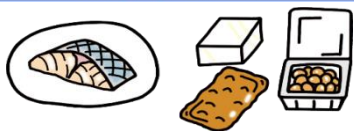


みその力と具たくさんで 栄養満点のみそ汁

大豆発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれるといわれます。具たくさんにすると1食の栄養バランスも整いやすくなります。だしをきかせて塩分ひかえめでいただきます。



体によい成分をたくさん含む 魚介類と大豆



魚には体によいなたんぱく質を豊富に含み、脂質栄養がたっぷり。血液をサラサラにし、脳の発育にも役立ちます。豆腐、なっとうなどの大豆加工食品もヘルシーなたんぱく質源として注目されています。

野菜や豆、いも、きのこ、 海そうが盛りたくさん



体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維の宝庫です。日本ではゆでたり、蒸したり、煮たりする調理法がよく用いられ、油をあまり使わず、ヘルシーに仕上げることができます。

節分(せつぶん)「鬼は外 福は内」

立春の前日に行なわれる節分の豆まきは、「追難(ついな)」という、古代中国から伝えられた病気と厄除け(やくよけ)の風習が日本でかたちをかえたものと言われています。健康を願い、新しい春を迎えるための重要な節目になっています。



給食は、日本型の食事「一汁二(二)菜」を基本にしています。給食を食べながら、この食事の基本形を覚えて、生涯の健康管理に役立ててほしいと思います。