

令和5年度

給食だより 2月



まだまだ寒さの厳しい日が続きます。朝、なかなか布団から出られないという人も多いのではないのでしょうか？そんな時こそ朝ごはん！朝ごはんを食べると体が温まり、寒さに負けない1日をスタートできます。体温を上げるとウイルスなどへの抵抗力も高まります。

また、この時期は季節の変わり目でもあり、ちょっとした油断から体調を崩したり、風邪をひきやすくなったりします。規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけ、体調管理に努めましょう。

朝ごはんのすすめ

朝ごはんは1日の元気の源です。

朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。



かんきつ いろいろ



柑橘類は古くから日本人の生活に寄りそってきました。その種類は多く、現在登録されているものだけでも約160品種あり、品種登録されていない種類もたくさんあります。

柑橘類に共通した特徴はさわやかな香り、甘酸っぱい味、ビタミンCが豊富に含まれているという点です。ビタミンCは熱に弱い性質があるので、加熱せずに食べられる柑橘類は最適です。

ぜひ、いろいろな柑橘類を知って、食べてみてくださいね。

ビタミンCのはたらき

- 病気の原因を作る「活性酸素」をやっつける
- 免疫力を強化して風邪などの感染症を防ぐ
- シミやそばかすを予防し肌の調子を整える

など

これらはすべて柑橘類の品種名です。

はっさく だいたい ゆず
 かわちぼんかん シークワーサー ぼんかん バレンシアオレンジ
 セミノール いよかん うんしゅうみかん べにまどんな はるみ
 なつみかん スイートスプリング レモン グレープフルーツ かぼす
 しらぬい せとか すだち

最近では、さまざまな種類の柑橘類が出回っています。いろいろ食べ比べをしてみるのもいいですね。

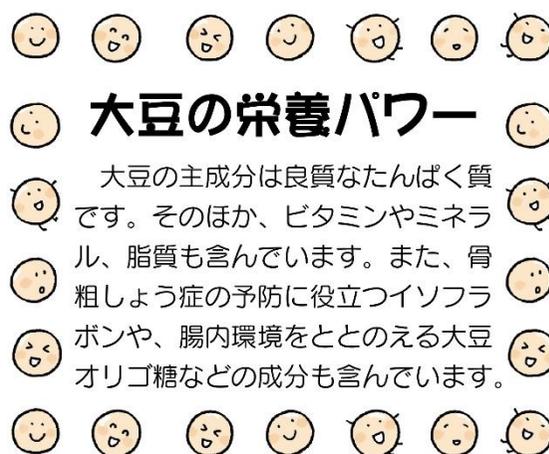
今月の行事

節分

どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

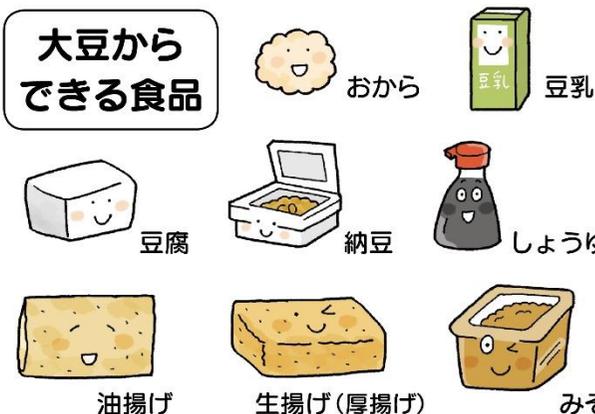
節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？



大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

大豆からできる食品



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。