

# 2月 給食たより

●発行日●平成29年2月1日発行  
●発行者●守谷市立学校給食センター  
TEL(48)0253/FAX(48)5388

立春を迎えると暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続いています。風邪をひいている人が多いようです。うがい、手洗いと、マスクの着用のほかに、栄養バランスのよい食事をしっかりとって、寒さに負けず生活しましょう。

## 正しい食習慣を身に付けよう

### 健康づくりのための上手な食べ方

① しっかり、朝食

② 厳守！腹八分目

③ からだの  
リズムにあわせて！

④ よくかんで  
楽しくゆっくりと



一度にたくさん食べる「まとめ食い」は、胃に負担がかかったり、肥満の原因になったりします。また、食事の量が少なすぎると元気に活動できません。食事は1日3回、適量を栄養バランスよく食べましょう。



よくかんで食べると、だ液がたくさん出て食べ物の消化を助けます。また、虫歯を防ぎ、歯と歯ぐきが丈夫になります。さらに、食べ物の味がよくわかっておいしく食べられます。食事はゆっくりよくかんで食べましょう。



朝食は、脳に栄養を送り、体温を上げ、お腹の調子をよくします。パンと飲み物だけでなく、おかずやくだもの、乳製品などを組み合わせて食べましょう。また、朝食をしっかり食べて登校できるように、生活のリズムを整えましょう。



人の体には太陽がのぼると活動し、太陽が沈むと休養するようリズムがあります。早寝早起きをして、1日3食規則正しく食べることは、この体のリズムを保ち、健康に生活するためにとっても大切です。

## 大豆

節分の豆です！



大豆には、病気や災いを滅ぼす力があるといわれています。そのため、節分には「鬼は外！福は内！」と言って大豆をまいたり、歳の数だけ食べたりします。大豆は「畑の肉」といわれるようにたんぱく質が多くあり、昔からよく食べられてきました。今月の給食では、ポークベーンズに使われています。

受験勉強中のみなさんへ

いもや大根、ねぎ、れんこんなどの根菜類で体を温め、緑黄色野菜でかぜを予防しましょう。

