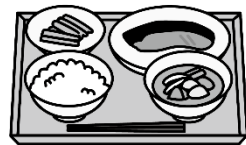


寒さが厳しくなる月です。バランスよく、しっかり食べて体の内側から温めましょう。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう……

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



野菜をとるコツ

<p>加熱してカサを減らす</p>	<p>みそ汁やスープに加える</p>	<p>市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する</p>
-------------------	--------------------	---------------------------

2月3日(土)は節分！

※ 給食では2月2日(金)に節分にちなんだ献立を実施します。

節分は大豆をまきますが、豆を必ず炒ってから使います。生の豆をまくとそこから芽が出てくるかもしれません。また豆から芽が出るのは縁起が悪く、災難が降りかからないように炒るようになったそうです。「豆を炒る」は「魔目を射る」に通じるともいわれています。節分豆は、数え年の数を食べると良いとされています。

◎大豆からできる食べ物

大豆は、さまざまな食べ物に加工されています。和食に欠かせないしょうゆやみそなどの調味料と納豆は、蒸した大豆を発酵させて作ります。豆腐は、大豆を絞った豆乳を固めたもので、さらに厚揚げや油揚げなどに加工されます。これらを大豆製品といいます。

