

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて身体の抵抗力を高めましょう。

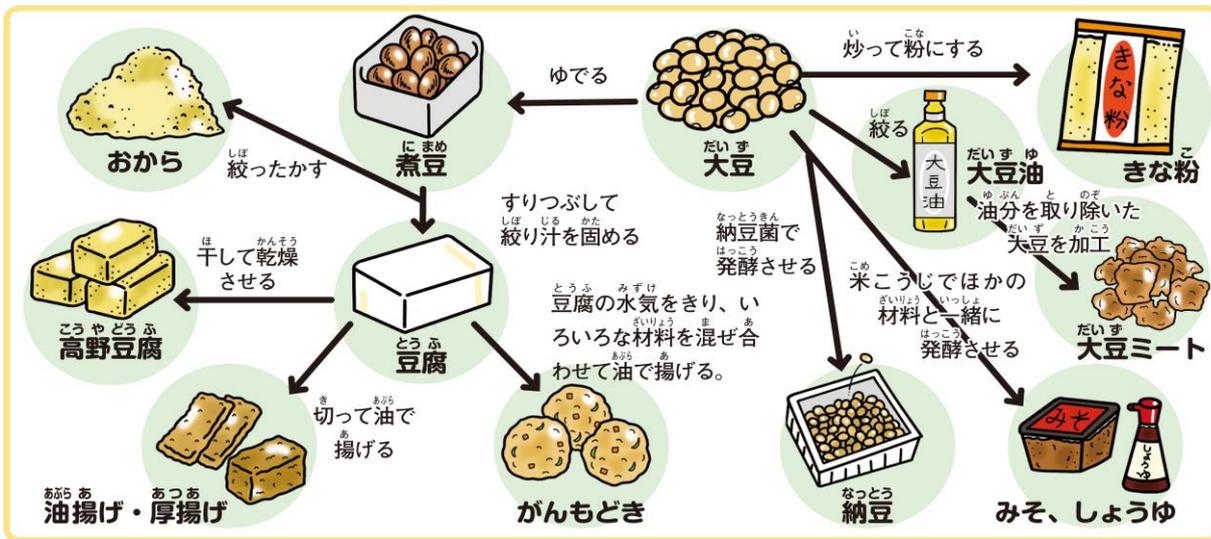
**福は内、鬼は外!**



「立春」の前日に行われる「節分」は古代中国の行事が日本で伝わり、かたちを変えたものです。現在では春を迎える大切な節目の行事になっています。

## 大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。ビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質(ミネラル)や食物繊維も含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から、大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。



大豆が苦手でも加工品を利用しておいしく栄養をとることができます。

出典：食育フォーラム(健学社)

## ～栄養バランスの良い食事って何だろう?～

**ひろみさんが考えた献立**

野菜をたくさん食べるとダイエットにいいと聞いたことがあるので...

エネルギーのもとになる主食、体をつくるたんぱく質が含まれる主菜も無いですね。成長期は体重がふえて当たり前です。ダイエットより、偏りなく栄養をとる事の方が大切です。

**健太くんが考えた献立**

僕は運動しているから、こがっさり系でまとめてみました

お肉料理や油を使う料理がたくさんですね。野菜不足も気になります。ビタミン・無機質が含まれた体の調子を整える食品をしっかり取ることで、よりよく運動することができます。

**「食事の基本形」**

**毎日の給食から学ぼう!**

給食は、よりよい食生活のお手本になるよう、献立を考えて作っています。味だけでなく、料理の組み合わせなどもよく見て、食事をするときの参考にしてもらえると嬉しいです。

**食事の基本形**

- 副菜**：野菜、海藻、きのこ、いもなどを使ったおかず
- 主菜**：肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使った食事の中心になるおかず
- くだもの**
- 牛乳・乳製品**
- 主食**：ご飯、パン、めん類など
- 汁物(前菜2)**：野菜などがたくさん入った汁