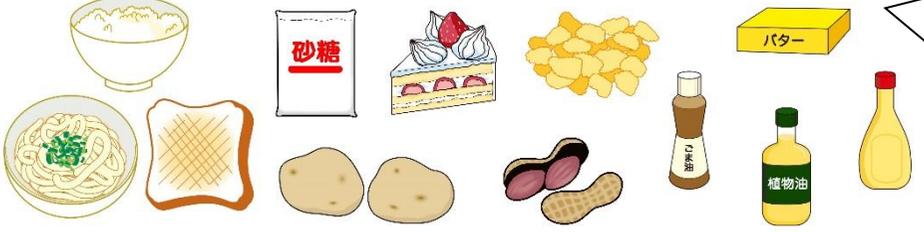
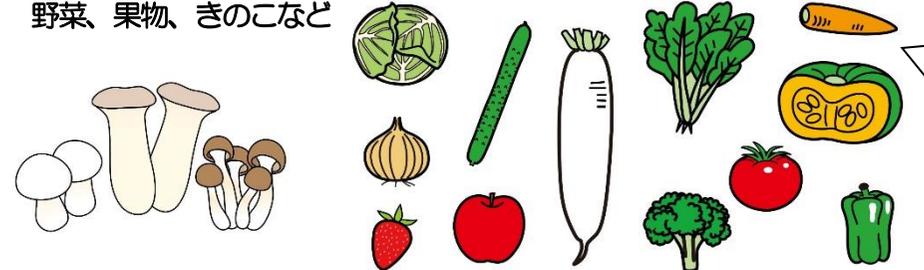


健康を考えて食事をしよう

皆さんは普段、自分の健康を考えて食事をしていますか？「好きなものはたくさん食べて、嫌いなものは食べない。」そんな食生活を送っていると、生活習慣病になってしまうかも知れません。大人になるまでずっと健康に過ごすためには「適度な運動」「十分な睡眠・休養」「栄養バランスのよい食事」の3つが欠かせません。今月は栄養バランスのよい食事について考えましょう。

健康によい食事とは？

「健康によい食事」というとどんな食事を思い浮かべますか？「健康によい」として売られている食品はたくさんありますが、「これさえ食べていれば健康になれる！」という食品はありません。食べ物は主な働きによって3つのグループに分けられます。その3つのグループから、かたよりのないように食べると、栄養のバランスのよい食事＝健康によい食事になります。健康のために特別な食品を食べる必要はありません。

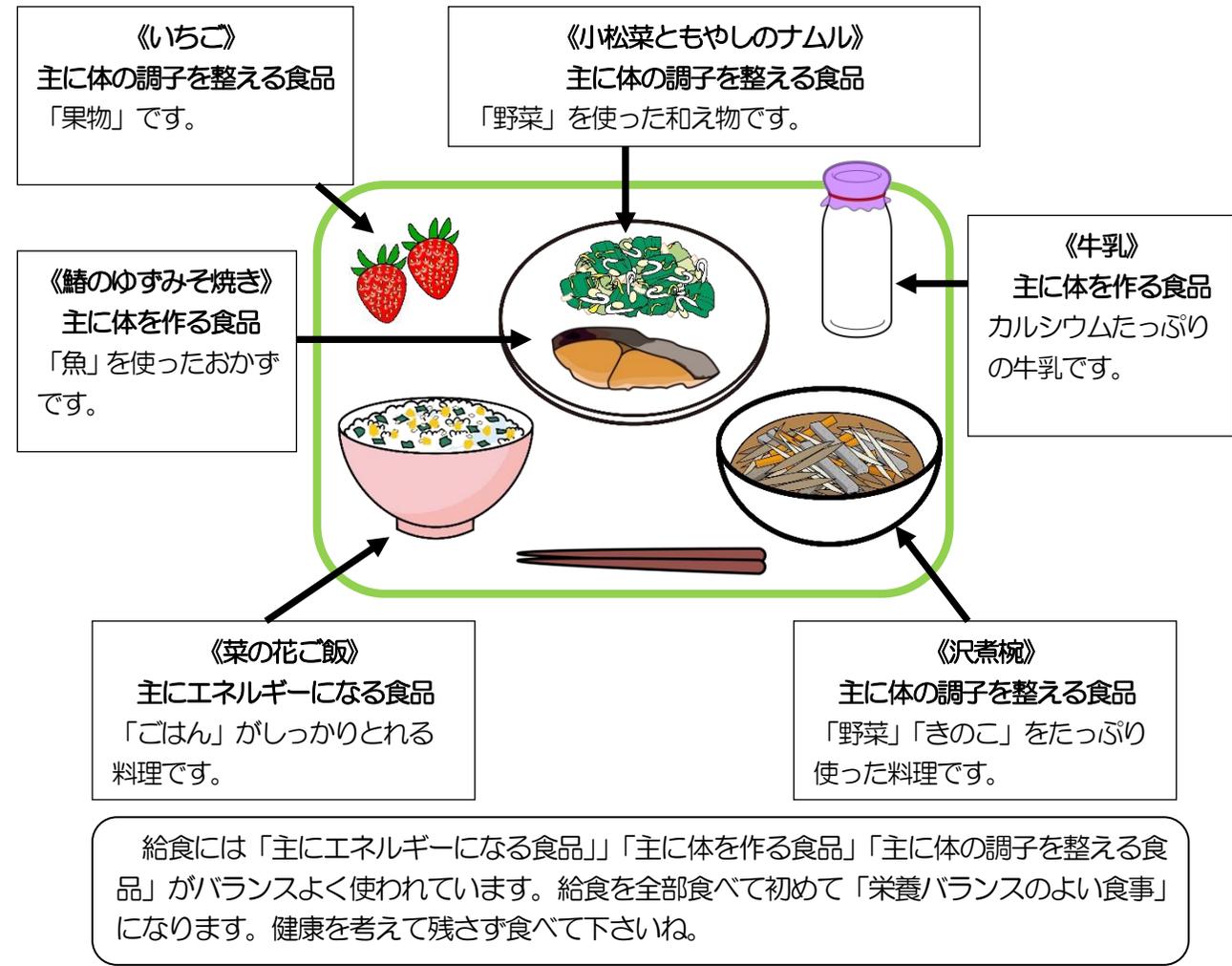
主にエネルギーになる	<p>ごはん、パン、めん、シリアル、いも、砂糖、油、ナッツ、お菓子など</p> 	<p>ご飯、パン、めんはしっかり、油やお菓子は少なめに食べましょう。</p>
主に体を作る	<p>肉、魚、卵、大豆製品、乳製品、海藻、小魚など</p> 	
主に体の調子を整える	<p>野菜、果物、きのこなど</p> 	<p>野菜は片手をパーに広げて山盛り1杯が1回に食べたい量です。</p>

給食の栄養バランスをみてみよう



給食は栄養バランスのよい食事のお手本です。2月の献立から給食の栄養バランスをみてみましょう。

【2月4日（木）立春献立】



2月3日は節分です

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。節分には炒り大豆をまいたり、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺したものを門に立てて鬼を追い払う慣わしがあります。

この「鬼」とは、病気や災害のことを指し、鬼を追い払って立春から始まる1年の健康と幸せを願います。

また、近年では恵方巻きをその年の恵方を向いて丸かじりして幸運を願う習慣も広がっています。(もともとは大阪の商人が商売繁盛を願って始めたそうです)
給食では節分の行事食として手巻き寿司、いわしごまフライ、福豆が出ます。

