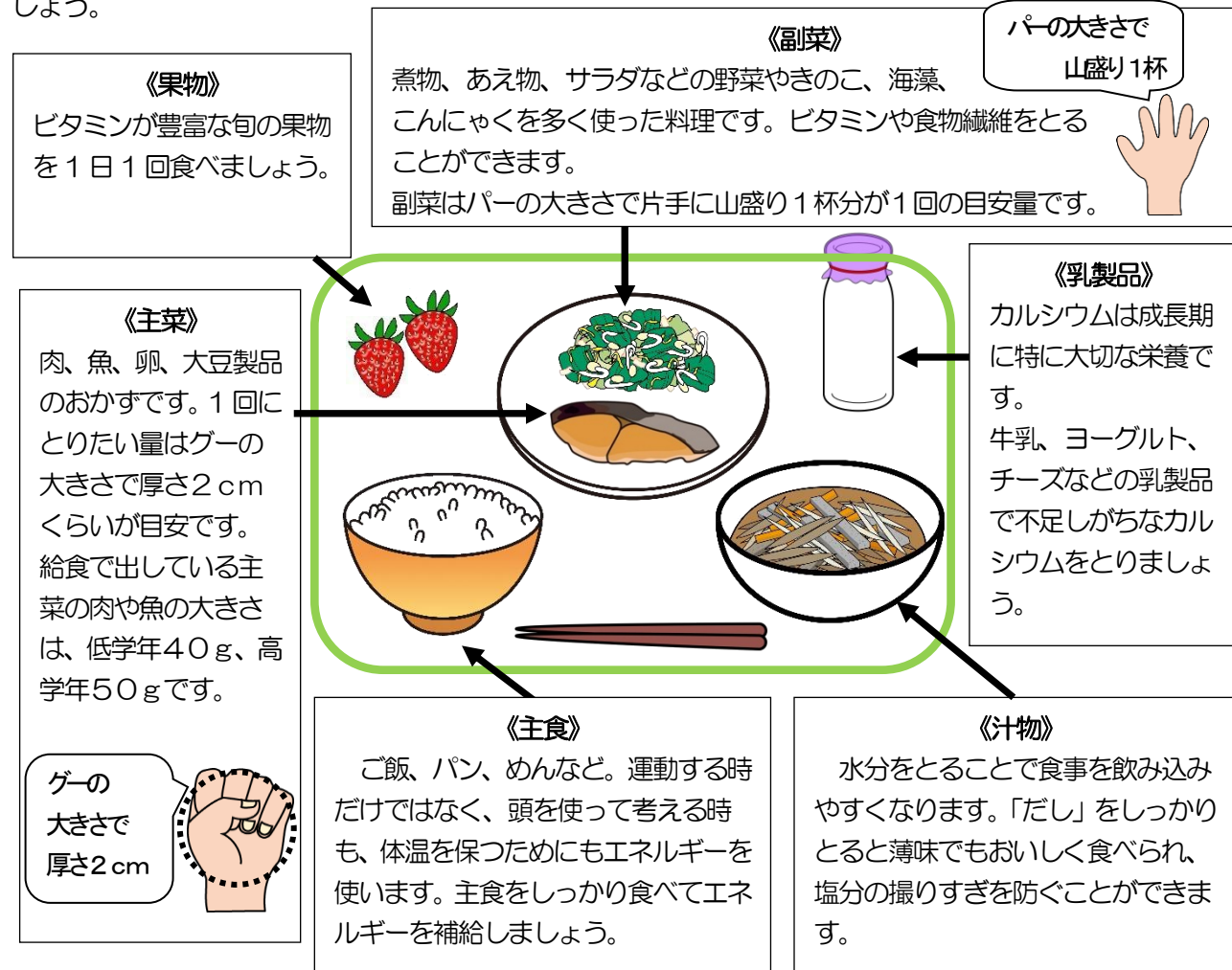


健康を考えて食事をしよう

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。今回は栄養バランスのよい食事について考えましょう。

栄養バランスのよい食事とは？

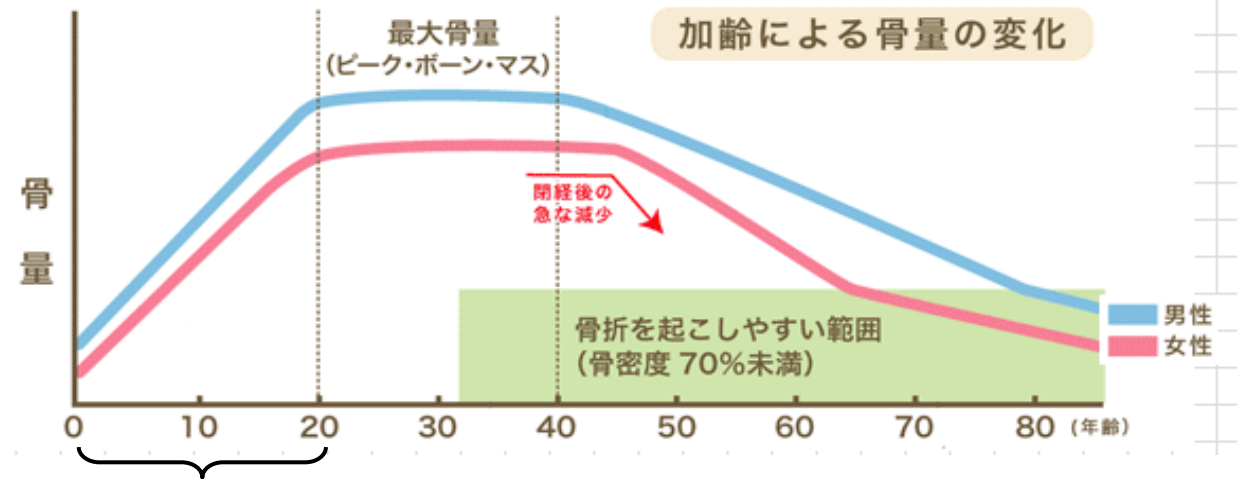
難しい栄養計算をしなくても、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえると自然と栄養バランスが整います。さらに、不足しがちなカルシウムを補う「乳製品」とビタミンが豊富な「果物」を加えるとよいでしょう。



牛乳を残さず飲もう！



骨は、古くなった骨を壊し、新しい骨を作るという新陳代謝を行い、常に生まれ変わっています。下のグラフの20歳までの間は、壊す力よりも作る力の方が強く、逆に40歳を過ぎると作る力より壊す力の方が強くなるため、骨が弱くなってしまいます。将来、簡単に骨折しない丈夫な骨を作るためには、20歳までの骨をしっかり作れる時期に、どれだけ骨量を増やせるかが重要です。このことをカルシウム貯金といい、骨量がどんどん増えていく成長期は、カルシウム貯金をふやすチャンスです。カルシウム貯金をふやすために、給食の牛乳を残さず飲んで下さい。



この時期にしっかりカルシウムをとることが大切です！

2月3日は節分、2月4日は立春です

節分は、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に向け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、2日に手巻き寿司、いわしごまフライ、福豆が出ます。

節分の翌日は立春です。まだまだ寒い日が続きますが、暦の上ではこの日から春になります。

給食では3日に立春献立として、菜の花をイメージした菜の花ご飯、春を告げる魚さわらのゆずみそ焼き、これから春に旬をむかえる野菜、たけのこ、さやえんどうが入った沢煮椀、デザートにいちごが出ます。

