

バランスのよい食事のとり方をしよう

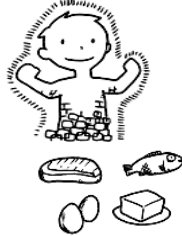


2月は立春を迎え、暦の上ではもう春です。しかし、まだまだ厳しい寒さが続きます。また、インフルエンザなどの感染症も心配な季節です。そこで、規則正しい生活習慣や栄養バランスのよい食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を心掛けましょう。

【寒さに負けない体づくりのために】～ 免疫力を高めよう ～

◎たんぱく質をたくさんとろう

たんぱく質は、寒さに対する抵抗力を高めます。肉・魚・卵・牛乳・豆などをたくさん食べましょう。



◎ビタミンCを毎日とろう

ビタミンCは、寒さを防ぐホルモンの働きを助けます。ブロッコリー・みかんなどの野菜や果物を食べましょう。



◎ビタミンAをたくさんとろう

ビタミンAは、鼻やのどの粘膜や皮膚を強くして、ウイルスが入るのを防ぎます。にんじん・ほうれん草など、色の濃い野菜をたくさん食べましょう。



◎油を上手に利用しよう


油は、少量でたくさんのエネルギーを作るので、体を温めてくれます。揚げ物や炒め物などに使って食べましょう。※ただし、油のとり過ぎには注意。



【節分と大豆】

2月3日は節分です。

節分に豆をまくのは、昔から豆には霊力があると信じられているからです。豆をまくことには、『鬼』に例えた病気や災いなどを追い払う意味があります。また、節分に豆を年の数だけ食べると生命力を得て、1年間を元気に過ごすことが出来ると言われています。

旬の食材	献立紹介 『ほなが汁』 (3日)	
ブロッコリー・カリフラワー・ねぎ・小松菜・鱈・わかさぎ・デコポンなど	《 材料(4人分) 》	《 作り方 》
行事食	だし汁 …850cc 切り干し大根 …45g たまねぎ …中1/4こ 糸こんにゃく …45g 油揚げ …15g みつば …1把 糸昆布 …1.5g 赤みそ …大さじ2弱	① 油揚げとたまねぎは、細めの短冊に切る。 ② 切り干し大根と糸昆布は、洗って戻す。 * 長さがある時は、5cm程度に切る。 ③ 糸こんにゃくは洗って、下ゆでする。 ④ みつばは、3cm長さに切る。 ⑤ だし汁を準備する。 ⑥ だし汁を煮立て、切り干し大根を煮る。 たまねぎ、糸こんにゃく、油揚げ、糸昆布の順番で煮る。 ⑦ みそを加え、仕上げにみつばを加える。
3日 節分の献立 4日 立春の献立 19日 食育の日の献立 (岐阜県の料理紹介)	* みそは、お家で使っているみそでも、美味しく仕上がります。	* 具材がたっぷりの汁物は、栄養が豊富なので、おかずとしてもいただけます。
健康を考えた希望献立		
10日 福寿小学校 18日 中央小学校 中3年リクエスト料理		
ごはん、焼きそば、醤油ラーメン、カレー、ハンバーグ、ひじきの煮物、鶏肉のから揚げ、フルーツ和え、肉じゃが、コーヒー牛乳の素		