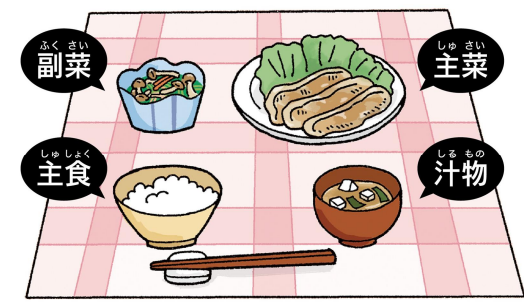


こよみ 暦の上では、うえ 2月4日が立春ですが、がつ 2月は1年で一番寒い時期です。さむ 寒さに負けずに元気に過ごすためには、きそくただ 規則正しい生活を送ることが大切です。せいかつ 食事では、おく バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。



えいよう 栄養バランスの良い食事

えいよう 栄養バランスの良い食事をとることは、むずか 難しいことはありません。しゅしよく 主食、しゅさい 主菜、ふくさい 副菜、しるもの 汁物をそろえるといろいろな食しよくひん 品を食べることができて、しぜん 自然と栄養のバランスが整ととの います。いつも食べている食事の内容を振り返ってみましょう。



し 知っておきたい！ こんだて 献立の基本

主食

おもに黄色の食べもの

ごはん・パン・めん類など、おもにエネルギーのもとになります。

主菜

おもに赤色の食べもの

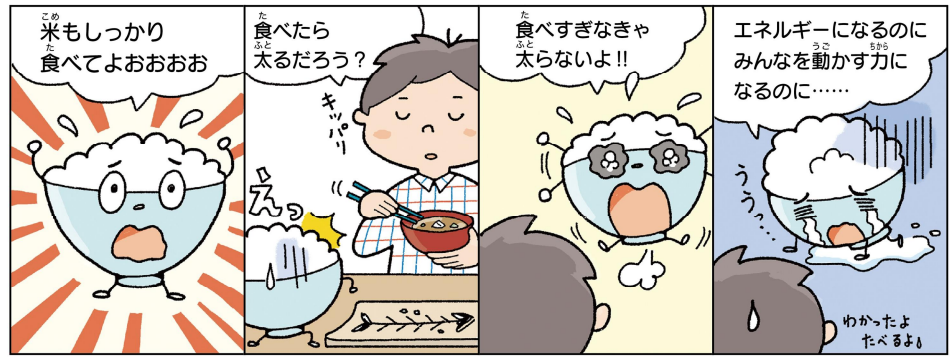
魚や肉・卵・大豆製品など、おもに体をつくるもとになります。

副菜・汁物

おもに緑色の食べもの

野菜やきのこを中心にしたもので、おもに体の調子をととのえます。海藻類やいも類、乳製品などさまざまな食べものと組み合わせましょう。

ごはんくんの悲痛な叫び
 どの食品も食べすぎは薬物。ごはんなどの炭水化物を含む食品はエネルギーのもとになる大切な食品です。バランスよく適量を食べましょう。



えら コンビニで選ぶ食事のポイント

栄養バランスを考えよう

主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせましょう。

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選びましょうのかを考えましょう。



食品表示をチェックしよう

食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。

ジュースはやめて、水やお茶、牛乳などにしよう
 デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ

がつみっか 2月3日は節分の日

せつぶん 節分とは「季節を分ける日」という意味で、いみ 季節の始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日のことをいいます。節分の日には、一年の災いをはらうためにさまざまな行事を行います。給食では、2月2日が節分献立です。お楽しみに！！

がつよっか 2月4日に使用する「味付けのり」は、たまのし 玉野市の胸上地区で生産されたものです。あつ 厚みがあり、か 噛むほどに甘みを感じるのが特徴です。毎年、むねあげぎょうきょうどうくみあい 「胸上漁業協同組合」さんが玉野市の児童・生徒さんに食べていただきたいと、むしよう 無償で提供していただきます。
 感謝して、いただきます。