

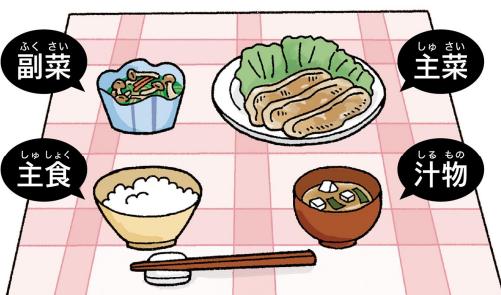


このよみうるえ  
暦の上では、2月4日が立春ですが、2月は1年で一番寒い  
じきさむまげんきす  
時期です。寒さに負けずに元気に過ごすためには、規則正しい  
せいかつおくたいせつしょくじ  
生活を送ることが大切です。食事では、バランスよくいろいろな  
たたかえふかえ  
ものを食べるようにしましょう。



## ～栄養バランスの良い食事～

栄養バランスの良い食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることで、自然と栄養のバランスが整います。いつも食べている食事の内容を振り返ってみましょう。



## 知っておきたい！ 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としたもので、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。

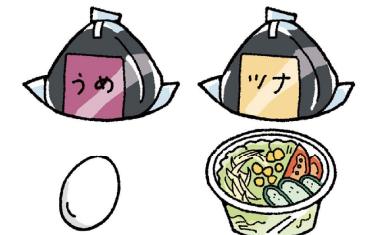
## ごはんくんの悲痛な叫び

どの食品も食べすぎは禁物。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。



## 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



### 食品表示をチェックしよう



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。

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。

## 2月3日は節分の日

節分とは「季節を分ける日」という意味で、季節の始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日のことです。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！！



2月4日に使用する「味付けのり」は、玉野市の胸上地区で生産されたものです。厚みがあり、噛むほどに甘みを感じるのが特徴です。毎年、「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、無償で提供してくださいます。かんしゃ感謝して、いただきましょう。



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