

給食目標：健康な食事を考えよう！！

2月は、1年で1番気温が低く寒い月といわれています。インフルエンザや風邪など、冬に流行する菌類が猛威を振るわないよう、適切な食事・運動・睡眠（休養）をこころがけましょう。

お水も冷たい季節ですが、手洗い、うがいもこまめにしましょう。

今月のテーマは、「健康な食事を考えよう！！」です。基本的な食事の組み合わせ方を紹介します。食事作りの参考にしてみてください。

あなたも栄養士に！！栄養バランスととのう献立

⑤デザート（果物・乳製品等）を決める。
食後のお楽しみです。毎回ではなくても、できれば、果物のビタミンCや乳製品のカルシウムがとれるものだと最高です。

③副菜（野菜・海藻・芋料理等）を決める。
季節の野菜を使った料理にしましょう。
色の濃い野菜を使うと、見た目は華やかになるし、栄養もアップします。

①主食（ご飯・パン・麺等）を決める。
基本は、ご飯や甘くないパンがおすすめです。
炊き込みご飯や、具沢山の麺料理にすると色々な食材が食べられますよ。



④汁物（スープ・味噌汁等）を決める。
主菜や、副菜で足りない食べ物をとります。
とろみのある汁物にすると冷めにくいので、今の時期にはよいですね。

②主菜（肉・魚・卵・大豆料理等）を決める。
豆腐などの大豆製品は、たんぱく質もミネラルもとれるので、おすすめです。
料理のレパートリーを増やして楽しい食事時間にしましょう。

一通り決まったら…

最終チェック！！

- ・和食・洋食・中華など、食べ合わせはどうですか？
- ・温かいものや冷たい物など、季節にあった料理でしょうか？
- ・好きなものばかりではなく、苦手な食べ物もおいしく食べられそうですか？



さあ、みんなも健康を考えて、献立をたててみましょう！！

給食について、ご意見・ご感想があればお寄せください。

★生徒のみなさん・保護者のみなさん、どなたからでも結構です。こちらのご意見は、附属学校給食委員会にて紹介させていただきます。

年 名前