

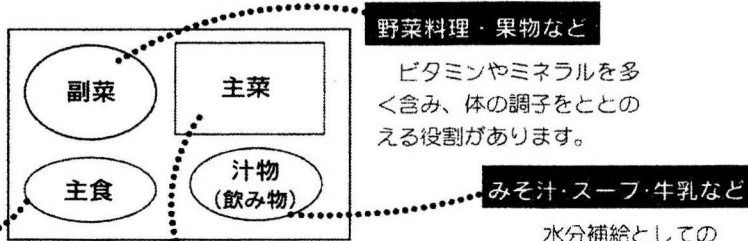
食事と健康の関係を考えよう

食品に含まれる栄養素はそれぞれに違った働きをもっています。さまざまな種類の食品を摂取することで、違う種類の栄養素が体内で組み合わせられ、健康な体を保つように働きます。

そのため、食品の種類が少なかったり、偏ったりした食事をしてしまうと、足りない栄養素ができてしまうだけでなく、せっかく摂取した栄養素も相互作用を受けられず、効果が弱くなってしまいます。バランスのよい食事が健康を保つ、という理由はそのためです。

献立の基本を知って 栄養バランスをととのえよう

好きなものばかりを食べたり、ダイエットなどで食事を制限したりしていると、栄養バランスがくずれてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



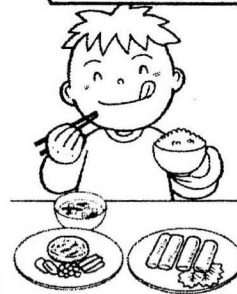
ごはん・パン・めんなど
炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳の栄養であるブドウ糖を豊富に含んでいます。

魚介料理・肉料理・卵料理など
おもに体をつくるたんぱく質が豊富です。エネルギー源の脂質も多いため、とりすぎには注意しましょう。

献立の立て方

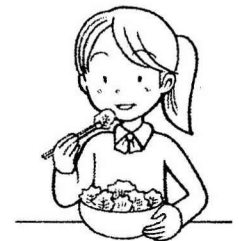
- ①まず主食を決める
- ②主食に合う主菜を決める
- ③副菜や汁物を決める

栄養の偏りに要注意!



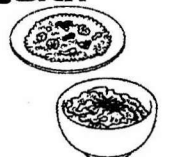
毎日主菜が2品以上並んでいる人は、エネルギーのとりすぎが気になります。副菜をきちんととってバランスよくしましょう。

ダイエットのため、サラダなどの副菜ばかりとっている人は、エネルギー不足です。主食・主菜をしっかりとりましょう。



ワンディッシュでもOK!

チャーハンや親子丼など、1つの皿ですんでしまう料理の場合、副菜を忘れてしまいがち。必ず副菜を加えましょう。



2月3日は節分です

節分には「季節を分ける」という意味があり立春の前日のことを指しています。昔から、季節の変わりには鬼が出ると考えられていてその鬼を追い払うために豆をまいていたそうです。そしてその豆を自分の年齢分エリも1つずつ食べることで体が丈夫になると言い伝えられてきました。

かんたんレシピ 鉄火みそ

節分のいり大豆が残ったら、こんな一品はいかがですか?いり大豆の代わりにピーナッツを使ってもおいしくできます。

- <材料/4人分>**
- いり大豆...50g
 - 砂糖...大さじ1と1/2
 - 赤みそ...大さじ1と1/3
 - 酒...小さじ1
 - みりん...小さじ1/2
 - サラダ油...少々
 - 白いりごま...小さじ2

<作り方>

- ①油を熱し、いり大豆を炒める。
- ②合わせた調味料A、ごまを加えて、大豆とからめるように炒め合わせる。
- ③つやが出てきたら、出来上がり。

★「鉄火」とは、鉄を熱して赤くなった様子のこと。みその赤い色から、この名前がつけられました。ちなみに、鉄火巻きや鉄火丼は、マグロの赤い色からつけられた名前です。

今月のリクエスト給食

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------------------|
| 7 (木) ミルクゼリーイチゴソース
(ゼリー 全学年) | 18 (月) ししゃものごま焼き (ししゃも 1年) |
| 13 (水) キムチチャーハン (2年・3年・5組) | 20 (水) ミネストローネ (3年) |
| 14 (木) ガトーショコラ (ケーキ 2年・3年) | 22 (木) カレー (全学年) |
| 練馬スパゲッティ (全学年) | 26 (火) ミルクコーヒー
(ミルクコーヒーが飲みたいという要望が多かった) |
| 15 (金) ポテトサラダ (5組) | 27 (水) クリームソーススパゲッティ (1年・5組) |
| | 紅茶のケーキ (2年・3年) |