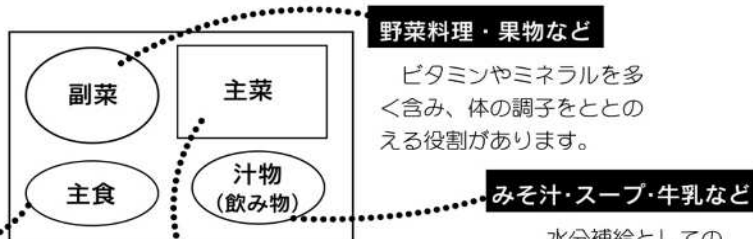


食事と健康の関係を考えよう

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さり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、偏った食事をしていると足りない栄養素がでて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なくなってしまいます。食品が持つさまざまな力を十分に発揮させるためにもバランスのよい食事を心がけましょう。

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。



野菜料理・果物など

ビタミンやミネラルを多く含み、体の調子をととのえる役割があります。

みそ汁・スープ・牛乳など

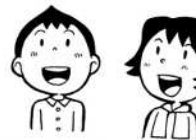
水分補給としての役割のほか、ミネラルやビタミンの供給源になります。

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！



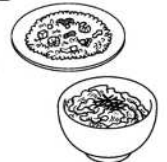
毎日主菜が2品以上並んでいる人は、エネルギーのとりすぎが気になります。副菜をきちんととってバランスよくしましょう。

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 🍱 🍱 🍱 🍱 🍱 🍱 🍱 🍱 🍱 🍱 🍱 🍱

節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことをいいます。日本で古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数(あるいは年の数+1粒)だけ豆を食べて、1年の健康や無事を願います。また節分には魔除けとして柵と鰯の頭を門口に挿します。

・大豆

大豆はタンパク質を多く含み、「畑の肉」とも言われます。そのほか、成長期に積極的にとりたいた鉄分やカルシウム、ビタミンB群、おなかの調子を整えてくれる食物繊維なども多く含み、生活習慣病の予防に役立つ食べ物です。

・鰯

鰯には脳細胞の活性化や動脈硬化を防止する働きがあるDHA、がん細胞などの増殖を抑える働きがあるEPAが豊富に含まれています。



2月3日は給食でも節分にちなんで大豆といわしを使った献立にします！