



一年のうちで最も寒さがきびしい季節になりました。しっかり食べて、寒さに負けないようぶな体をつくりましょう。



2月の給食目標

## バランスのよい食べ方をしましょう

3 バランスよく食べよう



栄養バランスのよい食事をとるコツがあります。それは、主食、主菜、副菜、汁ものをそろえることです。主食に、1群を使った主菜、2・3・4・5群を使った副菜や汁ものを加えると、いろいろな食品を食べることができ、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をふりかえてみましょう。



給食は一汁二菜を基本に考えられています。6群すべて使われています。



炭水化物を多く含む食品を抜いたり、極端に減らしたりしているとたんぱく質や脂肪の摂取が増えて、体によくありません。

### 2月の献立テーマ

### 体ぽかぽかメニュー



今月の給食は、寒い季節を暖かく過ごすために、冬野菜が入った温かい汁物などがたくさん登場します。また、しょうがや、ピリッと辛い味付けの料理も取り入れています。

しょうが……加熱して使うことで、血行をよくし、体が温まります。(スープや炒めものに入っています。)

唐辛子……体内の冷えを取り、温める作用があります。血の巡りを良くして、消化をよくします。

\*新メニュー「野菜のペペロンチーノソテー」も体ぽかぽかメニューです。



### みえ地物一番給食の日



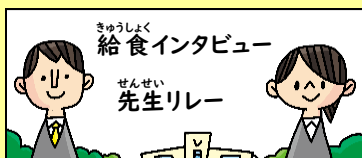
今月の「みえ地物一番給食の日」はA班20日(木)、B班19日(水)です。

三重県産の食べ物は、米、牛乳のほかに下記の通りです。

津ギョーザ … 豚肉

ナムル… 大豆もやし、キャベツ

春雨スープ … しいたけ、豆腐、小松菜、ねぎ



今月は保々中・長谷川千恵子先生に聞きました。

- Q 印象に残っている給食は? A ガパオライス「タイ料理が給食で?」と驚き、さらに美味しい!と感動!
- Q 好き嫌いがある子たちにメッセージを! A 『小倉ヒラク/日本発酵紀行』を読み、47都道府県の発酵食を制覇する計画を立てています。「初めて見る食材」や「においの強い食材」に出会ったら、ワクワクします。「食わずぎらい」はもったいない! 好奇心を持って食べたら、世界が広がります。
- Q 給食についての感想をどうぞ。 A 「レバー」や「高野豆腐」など苦手な人が多い栄養満点食材を、様々な工夫で調理して下さり、感激しています。