



2月給食だより



大垣市 上石津学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>もんでこかみいしづ 学校給食は地産地消を推進しています。 「もんでこ」…時山地区の方言。(意味)戻っておいで 帰っておいで!! 今月の上石津産の食材 生しいたけ こんにゃく 長範みそ お茶の葉 もやし</p> <p>☆献立の絵を盛り付けの参考にしてください。()内は、中学校の数です。</p>				
6日	7日	8日	9日	10日
13日	14日	15日	16日	17日
20日	21日	22日	23日	24日
27日	28日	<p>学校給食では・・・ ※「学校給食地産地消事業」により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。 ※給食に使用する「米」は西南濃産(はつしも)を使用しています。 『カミカミマーク』がついた料理は特によくだんで食べましょう。 大豆をはじめ、豆を使った料理に『まめたろうマーク』がついています。</p> <p>こんにちは！ ほくの名前は『まめたろう』です。 今月は、節分にちなんで大豆をはじめ、いろいろな大豆製品が登場します。ほくの仲間たちを探してみてくださいね！</p>		

油断大敵 風邪予防の徹底を!

2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが猛威を振るっていますので、外出後は必ず手洗い・うがいをし、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心です。また、適度に体を動かし、風邪に負けない体をつくりましょう。この時期はなるべく人混みへの外出を控え、外出時にはマスクの着用を忘れずに。

受験生のみなさんは、体調管理を第一に!

ビタミンCには、風邪予防だけでなく、ストレスに対抗する作用もあります。野菜や果物を毎食取り入れましょう。

ビタミンC

栄養素について知ろう シリーズ⑧ 食物繊維

食物繊維について知ろう

■食物繊維は腸の掃除屋さん■

腸を刺激して排便を促します。また、腸内に溜まった体によくないものを、便として排出してくれる効果もあります。食物繊維は、腸の健康にかかせないものです。しかし、近年は食生活の欧米化が進み、食物繊維の多い食べ物を食べる量が減ってきました。毎日の食事の中で、意識してとるようにしましょう。

■食物繊維が不足すると・・・■

- 便秘
- 肌荒れ
- 肥満

食物繊維が多い食べ物は・・・
豆類、海藻類、野菜類

豆類や海藻類は和食の煮物やあえ物によく合います。食物繊維の多い野菜類はかみごたえのあるものが多いので、よくかんで食べましょう。