

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる感染症など、この時期に流行しやすい病気の予防には、手洗い・うがい大切です。また、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事也很重要です。



ごはんが中心の「日本型食生活」



ごはんを中心に、おかず・汁物を組み合わせる日本の食生活を「**日本型食生活**」と言います。日本型食生活は、栄養のバランスがととのいやすく、「だし」を上手に使って塩分や油の使用を控えることができ、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

「まごわやさしい」食べものを取りいれてみましょう！

主食・主菜・副菜・汁物のそろった「日本型食生活」の食事には、具体的にどんな食べ物を取り入れたらいいのでしょうか？

そんなときは、普段の食事に「まごわやさしい」食材を意識して取り入れてみませんか？

「まごわやさしい」は、日本人が昔から食べてきた食べものの頭文字を並べたものです。これらの食べものを使ってつくる日本の食事は、世界からも注目される健康的な食事です。

海そう類

わかめやひじきなどの海そう類には、鉄分やカルシウムが豊富です。

野菜

ビタミンや食物繊維の宝庫です。

さかな

たんぱく質や、血液の流れをよくする脂が豊富です。

ごま

小さい粒ですが、体によい働きをする油や栄養素がつまっています。

きのこ類

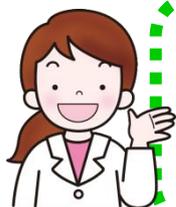
しいたけなどのきのこ類は、骨の成長を助けるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。

まめ

大豆や豆腐、納豆などの大豆製品は、たんぱく質が豊富です。

いも類

食物繊維やビタミンCが豊富です。エネルギーになる炭水化物も豊富に含まれています。



給食では「ししゃものごま揚げ」や「豆腐とわかめのみそ汁」、こんぶや里芋が入った「おでん」、大豆の入った「ミネストローネ」、「江戸っ子煮」など、「まごわやさしい」食材を取り入れた献立を作成しています。

給食のメニューがご家庭での献立づくりの参考になれば嬉しいです。