

2月 給食だより

令和7年2月号

天草市立栖本学校給食センター

文責: 宍倉

2025年になって1ヶ月が経ちました。まだまだ寒い日が続いていますが、体調はくずしていませんか？
 感染症や風邪を予防するために大切なことは、「うがい・手洗いをすること」、「栄養をとること」、「よく寝ること」、「体を動かすこと」です。規則正しい生活を心がけ、寒さに負けず元気に過ごしましょう！

朝ごはんを食べよう!!

まだまだ寒いこの時期は、朝起きるのがつらい人もいますが、一日を元気に過ごすためにまずは朝ごはんをしっかり食べましょう。

朝ごはん **3つのスイッチ**

- ☆あたまのスイッチ
- ☆からだのスイッチ
- ☆うんちのスイッチ

①あたまスツクリ
②おなかスツクリ
③からだほがし

朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしてね!

- ①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜
白玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

つくってみよう **朝ごはん**

みなさんは朝ごはんをつくったことがありますか？
 身近にある食材でつくってみると、意外と簡単にできまので、挑戦してみましょう！

和食編

卵とレタス炒め
夕食の残り
梅ぼし
味噌のり
手巻きそば

洋食編

イチゴ
ソーセージをトースターで焼く
チーズ
牛乳

食事のマナーは大丈夫かな？

よく見られる、間違った食べ方です。
 思い当たる人は、新学年に向けて直していきましょう。

食器を持たない

“犬食い”となって背筋が曲がり、見た目も食べ物の消化にもよくありません。



ばかり食べる

味や栄養のバランスを考えた献立のねらいが達成されません。途中で食べ終わると栄養も偏ります。



ひじをついて食べる

とてもだらしく見えません。作ってくれた人の思いにこたえるためにも正しい姿勢で食べましょう。



食べ物を大切にしない

食べ物はもとをたどれば、すべて生き物です。その命をいただいていることの意味を考えてみましょう。



大豆のよさを見直そう!

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……………貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……………丈夫な骨をつくる
- 食物繊維……………便秘予防



- 大豆イソフラボン……………骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……………便秘予防

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!