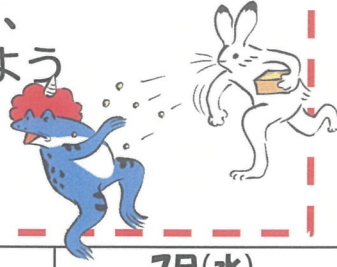


2月給食盛り付け表

芳泉中学校

☆今月の目標☆

生活習慣病について知り、
正しい食習慣を身につけよう



5日(月)		6日(火)		7日(水) 3年生給食なし		8日(木) 3年生給食なし		9日(金)	
<p>かす汁は栄養を補いながら体を温め、寒い冬を元気に過ごすための昔の人の知恵のつまった料理です。</p>		<p>菜の花は、2月から3月頃が旬の食材です。早春を感じさせる食材を味わっていただきましょう。</p>		<p>キムチは韓国の漬物物の一種で、キムチに使われているとうがらしは、体を温める働きがあります。</p>		<p>赤魚を油で揚げて、だいこんのおろしあんをかけています。魚を美味しく食べましょう。</p>		<p>加工食品には、原材料名や消費期限、栄養成分、アレルギー等の表示があります。</p>	
12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金) 3年生給食なし	
<p>振替休日</p>		<p>食事の時間は家族や友達とコミュニケーションを図り、人とのつながりを深める大切な場です。</p>		<p>1日3回、栄養バランスのとれた食事を規則正しくすることは、心身の成長の基本です。</p>		<p>よくかんで食べることで、体が活性化されます。しっかりかんで食べましょう。</p>		<p>パンなど、直接手に持って食べる食事の時には、特に手洗いが大切になります。</p>	
19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)	
<p>炭水化物を多く含む主食からエネルギーを十分とることは生活習慣病予防のためにも大切です。</p>		<p>和食は、一汁三菜を基本とした栄養バランスの優れた健康的な食事です。</p>		<p>残さず食べることで、食事に携わった人々への感謝の気持ちを表すことができます。</p>		<p>冬が旬のレモンには疲労回復効果があります。さわやかな酸味と香りを上手に料理に活用しましょう。</p>		<p>天皇誕生日</p>	
26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)			
<p>鍋料理は、寒い冬に体を温めると同時にいろいろな食品をとることができます。</p>		<p>日本型食生活は、旬の野菜や魚を中心に根菜や豆類、海そう等の食材が取り入れられており栄養バランスがよいです。</p>		<p>中華料理の点心の一つである春巻の料理名の由来を知って、味わって食べましょう。</p>		<p>日本で昔から食べられている食事を通して、和食のよさを知り、進んで食べるようにしましょう。</p>			

