



# 給食だより



2月の目標

食事マナーの総仕上げをする



## 食事のあいさつはしていますか？

いただきます

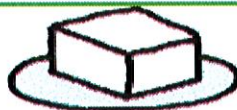
自然への恩恵、米や野菜などを作った人、料理を作ってくれた人への感謝など様々な感謝の気持ちが込められています。

ごちそうさま

「馳走」とは食事の用意で走り回ること。走り回って食事の準備をしてくれたことに対する感謝の気持ちが込められています。



## 豆を食べよう



- 豆にはたくさんの種類があり、様々な料理や加工食品などに利用されます。豆はタンパク質やビタミンなどたくさんの栄養が詰まっています。積極的に食べてもらいたい食品ですね。



### タンパク質

主に体を作る栄養素。大豆などに多く含まれています。

### 炭水化物

主にエネルギーになる栄養素。小豆やえんどうなど大豆以外の豆に多く含まれています。

### ビタミン・無機質

糖質をエネルギーに変える時に必要なビタミンや、高血圧予防に役立つカリウムや貧血を防ぐ鉄などの無機質を多く含んでいます。

### 食物繊維

多くの豆は脂質が少ないことや、コレステロールの吸収をゆっくりにする効果があります。ほとんどの豆に多く含まれています。



## 給食室から

- まだまだ寒い日が続きますね。寒い季節温かいものを食べて乗り切りましょう！
- 冬野菜がたくさん入ったお鍋やおでんなどは、体がとても温まりますね。
- 今月の給食にも野菜がたくさん入った献立がいろいろあります。
- 残さず食べてると栄養がバランス良く摂れて、風邪予防にもなりますよ！

