



# めしあがシター No.43

\* 2月の給食目標「自分の健康について考えて食べよう」

\* 給食委員さんみんなに伝わるように大きな声ではっきり読んでね！

<p>2月 3日 (月)</p>	<p>てま ずし 手巻き寿司 すめしや (酢飯・焼きのり) たまごや なつとう 玉子焼き・納豆 たつた いか竜田・きゅうり ツナマヨ) せつぶん 節分みそけんちん汁 ふくまめ 福豆</p>	<p>きのう がつ ぶつか せつぶん こよみ うえ はる はじ りっしゅん ぜんじつ 昨日2月2日は「節分」でした。「暦の上で春が始まる『立春』の前日が 『節分』」と決まっているので、毎年節分の日には変わります。節分は、 せつぶん き まいとし せつぶん ひ か せつぶん 悪いことや病気を鬼にみだてて、豆まきをしたり、年の数の豆を食べて鬼を わる びょうき おに まめ とし かず まめ た おに 追い払う行事です。また、「恵方巻」はその年の縁起の良い方角を向いて、 お はら ぎょうじ えほうまき とし えんぎ よ ほうかく む 願いを思い浮かべながら、1本を無言で食べると願いが叶うとされる、もと ねが おも う ぼん むごん た ねが かな もとは関西の風習です。今年の恵方は「西南西」だそうですよ。</p>
<p>2月 4日 (火)</p>	<p>ちやめし 茶飯 ぎゅうにゅう 牛乳 つゆだくおでん アーモンド和え ポンカン</p>	<p>がっ きゅうしよく むくひょう じぶん けんこう かんが た みな 2月の給食の目標は「自分の健康について考えて食べよう」です。皆さんは せいしよく しんちょう たいじゅう ほね きんにく ないぞう のう ところ せいしよく 成長期です。身長と体重だけではなく、骨・筋肉・内臓・脳・心も成長して います。その材料になるのが、毎日の食事です。ここでしっかり栄養をとっ て、けんこう からだ けんこう つく しょうらい びょうき 健康な身体と心を作っておくことで、将来病気にかけにくくなったり、 ホルモンの分泌を正常にして心を安定させたり、記憶力や集中力をアッ ぷさせたりすることができます。20年後も50年後も心身ともに健康でい けんこう ぶんびつ せいじょう ところ あんてい きおくりよく しゅうちゅうりよく られるように今の食事をしっかり食べてください。</p>
<p>2月 5日 (水)</p>	<p>とり 鶏ねぎゆず塩 うどん (地粉うどん) ぎゅうにゅう 牛乳 しゃりしゃり大学 いそかあ 磯香和え</p>	<p>がっ むくひょう じぶん けんこう かんが た みな 2月の目標は「自分の健康について考えて食べよう」です。皆さんは「健 こう せかいほけんきかん けんこう ていぎ しめ けんこう 康」ですか？世界保健機関のWHOが「健康の定義」を示しています。「健康 とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、 精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」さ せいしんてき せいかいてき み じょうたい えて、これを聞いて皆さんは「健康」ですか？自分にとっての健康な食事を考 えてみましょう。</p>
<p>2月 6日 (木)</p>	<p>カレーパン ぎゅうにゅう 牛乳 ABCスープ バナナ</p>	<p>きょう ねんせい きゅうしよく た ねんせい ねん 今日は3年生だけが給食を食べているので、3年生へメッセージです。3年 せい かい きゅうしよく お まいごち あ まえ た きゅうしよく 生はあと12回で給食が終わります。毎日当たり前に食べている給食です が、じんせい きゅうしよく た きかい しょうらいがっこう かんけい しごと ひどいがい 人生で給食を食べる機会は、将来学校関係の仕事をする人以外はもうな いと おも はし も かた ひとくち た いと思います。そして、お箸の持ち方や「野菜を一口は食べなさい」なんて しどう へ おも よ あんしん 指導されることも減っていくと思います。良かったと安心するかもしれませ んが、い かってもらえる機会がなくなるということは、自分で自分の食事の内 容や食べ方に責任を持つということです。食事は死ぬまで続きます。あと1 かい きゅうしよく たの 2回の給食も楽しんでくださいね。</p>
<p>2月 7日 (金)</p>	<p>キムチ炒飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ジャンボ焼売 たまご 卵とコーンの スープ</p>	<p>がっ きゅうしよく むくひょう じぶん けんこう かんが た からだ けんこう 2月の給食目標は「自分の健康について考えて食べよう」です。身体 のために栄養が大切なことはよく知られていますが、心の健康にも大きく影 えいよう たいせつ し ところ けんこう おお えい 響します。食事での栄養から、セロトニンやドーパミン等の神経伝達物質 きょう しよく えいよう など しんけいでんたつぶつ を作ることから、栄養が足りていないと、うつ病などの精神疾患のリスクが つく えいよう た びょう せいしんしっかん 高まります。特に卵や肉に含まれるビタミンの「葉酸」、きのこや野菜に含 たか たく たまご にく ぶく ようさん やさい ぶく まれる「食物繊維」、肉や魚に含まれる「鉄」と「たんぱく質」をバラン しよくつせんい にく さかな ぶく てつ しつ スよ。良くとることが心の健康には重要です。</p>

