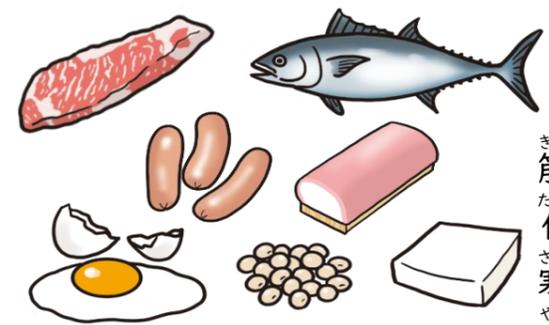


給食たより 2月

南幌町立学校給食センター 2023. 1. 30 発行

おもに「体力をつける」たべものは?

肉・魚・たまご・大豆・大豆せいひんなどです



筋肉など体をつくり、寒さに負けない体力をつけてくれるよ。
寒さでうばわれた体力の回復に役立ってくれるよ。



これらの食べものは、筋肉や内ぞう、皮ふなど、体をつくるためには欠かせない食べものです。体力をつけるためにも、大切な食べものなのです。



今月のもくひょう
食べものはたらきを
知ろう!

空気が乾燥するこの時期は、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。手洗いをするのが大切なのはもちろん、朝・昼・夕3回の食事をきちんととり、栄養が偏らないよう、バランスのよい食事を心がけましょう。



おもに「ていこう力をつける」たべものは?

野菜・くだものなどです



「かぜ」のウイルスが鼻やのどから入りこむのを防ぎ、ウイルスと戦う力も強くするよ。



ていこう力をつけるはたらきだけではなく、目や皮ふなどの健康を保つはたらきもし、私たちの体の調子をととのえてくれています。



おもに「からだをあたためる」たべものは?

ごはん・パン・めん・いも・あぶらなどです



寒さで体が冷えきってしまわないよう、熱をつくり、体を温めてくれるよ。



熱をつくり、からだを温めるだけでなく、みんなの体を動かす力のもとになります。



食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
おもな栄養素	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質
多く含むおもな食品						

〇〇〇 せつぶんこんだて 〇〇〇

一日早ですが2月2日に節分献立として、「豆とん汁」「いわしの梅煮」を予定しています。ご家庭では、豆まきや恵方巻などいかがですか?

今月の南幌産

- ごはん…米(きたくりん)
- パン・ラーメン…小麦(ゆめちから)
- うどん…小麦(きたほなみ)
- 玉ねぎ・たまぎ茸
- 生しいたけ・干しいたけ

2月分の給食費
口座振替日は
2月28日(火)です

