



# きゅうしよくだより

令和6年2月

呉市蒲刈学校給食共同調理場

2月は節分、立春と春を迎える行事が続きますが、一年の中で一番寒さが厳しい時期でもあります。石けんを使用した丁寧な手洗い・うがい、そして、十分な休養・睡眠を心がけて、病気に負けないように過ごしていきましょう。

## 日本の食事の良さを再確認しよう！

わが国では、昔から「ごはん」にみそ汁などの「汁もの」、そして、旬の食材を使用した「おかず」を組み合わせて、さまざまな食べ物を上手に献立にとり入れてきました。この日本型の食事は、健康的な食事として世界からも注目を集めています。

### どんなおかずにも合う「ごはん」

ごはんは、米に水を加えて炊くだけなので、量のわりにエネルギーも少ないです。また、腹持ちもよく、1日のパワーの源になります。



### みその力と具だくさんで

#### 栄養満点の「みそ汁」

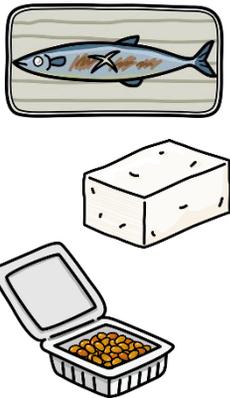
大豆の発酵食品の「みそ」は、腸内環境を整え、免疫力も高めてくれると言われています。また、具だくさんのみそ汁にすると1食の栄養バランスも整いやすくなります。そして、煮干しやかたお節、昆布を使ってだしを利かせると、塩分を控えることもできます。



### 体によい成分をたくさん含む

#### 魚介類と大豆の「おかず」

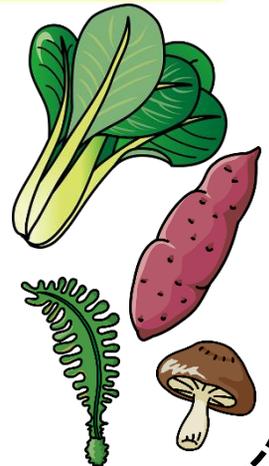
魚には良質なたんぱく質や体によい働きをしてくれる脂質がたくさん含まれ、特に、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)は、血液をサラサラにし、脳の発育にも役立ちます。また、大豆やその加工食品の豆腐や納豆などは、植物性のたんぱく源としても注目されています。



### 野菜や豆類、いも類、きのこ類、

#### 海そうが盛りだくさんの「おかず」

野菜や豆類、いも類、きのこ類、海そうには、ビタミン類やミネラル(無機質)、食物せんいがたくさん含まれています。1つの食べ物に全ての栄養素が含まれているものはないので、いろいろな食べ物を組み合わせると、煮物や蒸し物、焼き物で食べると、油の使用量も控えることができます。



普段の食事内容を時には振り返ってみましょう。

揚げ物や炒め物が続いていますか？ 肉料理が多くなっていますか？ 野菜は添え野菜程度の量しか食べてないことはありませんか？

これらの食事が続いているようなら、時には煮物や蒸し物、魚料理などを食事に取り入れ、食事から健康づくりをしていきましょう。

