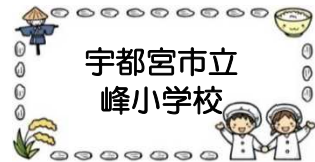




食育だより

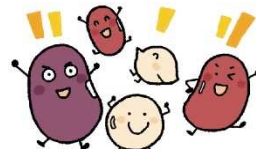


宇都宮市立
峰小学校

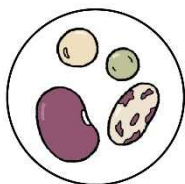
2月の給食目標

落ち着いた雰囲気食べよう

学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。



もっと食べよう まめ



豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。



大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。



いつもの料理に豆をプラス！

豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか。

カレー



サラダ



スープ



ハンバーグ



食材の放射性物質検査をしています。

給食室では、定期的に給食で使用している食材の放射性物質をしらべています。直近では1/22（木）使用の「だいこん」を調べ、検査結果は基準値内でしたのでお知らせいたします。



家族みんなで かぜ予防



かぜはウイルスに感染することでおこります。手洗いやうがい、人混みを避ける、バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠・休養を家族で心がけることが大切です。

1月の活動の様子

1月は全国学校給食週間があり、日本の郷土料理を給食にとりいれました。

また、給食委員会の子供たちが「残さず食べよう大作戦戦士 たべるんジャー」に化身し、給食の時間に各クラスの給食の状況を見に巡回し、食べ物の栄養やマナーについて楽しく啓発しました。

