



給食だより

令和8年2月号
杉並区保育課

節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、バランスのとれた食事与生活リズムを整えましょう。

健康な体づくりのために バランスよく食べましょう



主食・主菜・副菜の組み合わせが、

主食：主菜：副菜＝3：1：2

になるとバランスの良い食事とされています。

私たちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物やたんぱく質、ビタミンやミネラルは体内での働きが異なるため、健康に過ごすにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。



魚を食べよう！

成長期の体をつくる栄養がいっぱい！



魚には良質なたんぱく質やカルシウムなど体を作るのに必要な栄養素が多く含まれています。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体を作るためにも、魚を食べましょう。



節分

節分とは、季節が変わる前の日のことです。

節分に行う豆まきには、災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込む意味があります。



2月3日の給食に

鬼の持っている金棒に見立てた「鬼の金棒」
愛知県の郷土料理「おにまんじゅう」
を提供します。

鬼の金棒



おにまんじゅう

