

1月給食だより

北空知圏学校給食センター

新しい年を迎え、今年度も、残すところあと3か月となりました。

冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人は

いませんか？寒くて起きるのがつらい時期

ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



かぜに負けない食事

冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい季節です。栄養をしっかりとって、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

たんぱく質をしっかりとろう！



寒さに負けない体をつくるもとです。

肉、魚、卵、大豆、大豆製品、牛乳、

乳製品をしっかりと食べましょう。

ビタミンA、C、Eをとりましょう！



愛称は「ビタミンエース」。冬が旬の野

菜や果物、魚などに多く含まれ、体の括

抗力を高めてくれます。

脂質(油、脂肪)を上手に活用しよう！



少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体

をぽかぽか温めてくれます。とりすぎに

注意しながら上手に活用しましょう。

体を動かし、十分な睡眠をとろう！



寒くても適度に

体を動かし、ま

た夜はしっかりと

休むことも大切です。朝昼夕の食事をき

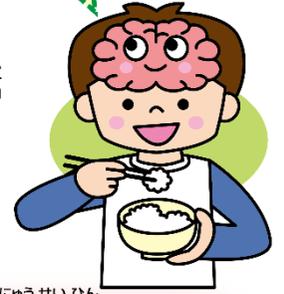
ちんと食べて、よい生活リズムをつくり

ましょう。

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



果物 主食 牛乳・乳製品 主菜 副菜

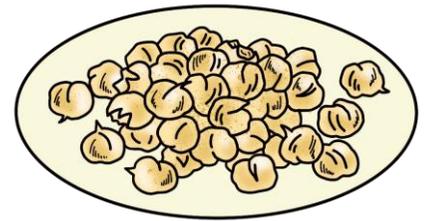
給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

脳へエネルギーも補給しよう！

ガルバンゾーで1年、がんばるぞー！

ガルバンゾースナック

たんぱく質だけでなく、食物せんい、カルシウム、鉄なども含んだヘルシー食材として、最近、「豆」が注目されています。ガルバンゾーもその1つで、日本では「ひよこ豆」ともよばれます。ガルバンゾーを食べて、今年も1年、がんばるぞー！



作り方

- ①ガルバンゾー(ひよこ豆)を一晩水につけて戻す。
- ②①の水を替えずにそのまま火にかける。沸騰させてから30~40分弱火で煮る。残った豆はサラダなどにも使える。(①②を省き、水煮缶の豆を使ってもよい)
- ③フライパンに油をひき、ゆであがったひよこ豆を炒める。塩とこしょう、お好みでドライパセリやドライバジル、青のり、カレー粉などで味つけて出来上がり。