

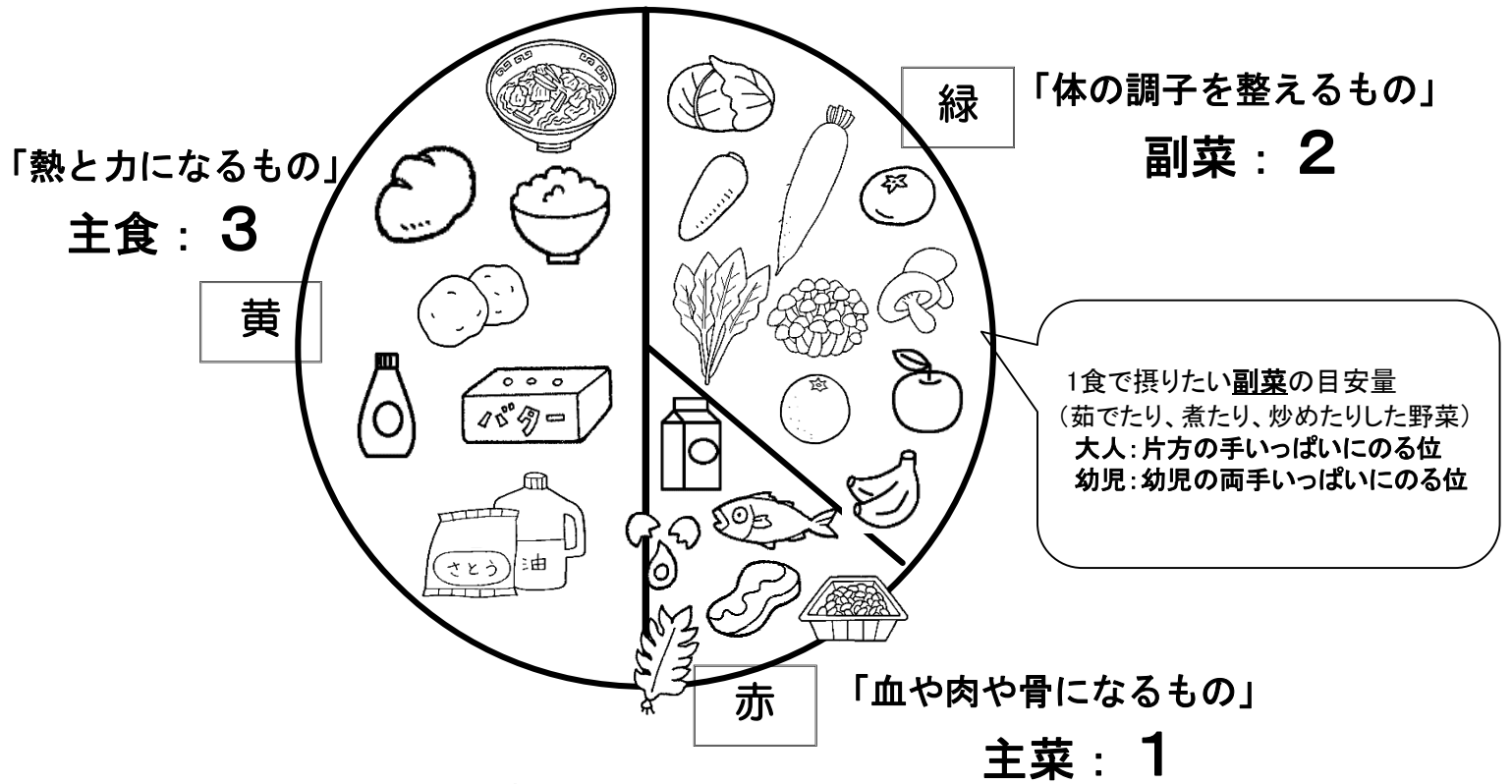
# 給食だより

令和6年2月号  
杉並区保育課

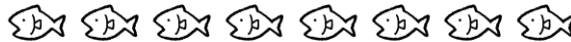
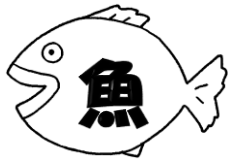
暦の上では“春”ですが、1年で最も寒いのが2月とされています。体調管理の上でも、バランスのとれた食事が大切です。毎日の食事で栄養をしっかりとって寒さを乗り切りましょう。

## バランスのとれた食事とは？

毎月お配りしている献立表は、黄「熱と力になるもの」（主食）・赤「血や肉や骨になるもの」（主菜）・緑「体の調子を整えるもの」（副菜）の3つのグループに分けて食材をお知らせしています。この3つのグループが3：1：2になるよう食事がとれていると、バランスのとれた食事になります。



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の体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また中性脂肪の減少や、脳や神経の発達を促すなど体により働きをする油も含まれています。給食でも魚料理を取り入れています。ご家庭でも積極的に取り入れ丈夫な体をつくりましょう。

### 季節のメニュー



今月の給食には節分メニューの“鬼の金棒”や“おにまんじゅう”の他“冬のカレー”や“鯖のみぞれ煮”など季節のメニューを取り入れています。給食からも季節を感じてもらえるとうれしいです!