

食育だより 2月号 美郷南学園

暦の上ではもうすぐ春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。体調を崩しやすい時期ですので、外出後は必ず手洗い・うがいを行い、栄養と睡眠をしっかりとるようにしましょう。

寒さに負けない体をつくりましょう！

ポイント1

朝ごはんはしっかり食べましょう！

ギリギリまで寝ていて朝ごはんを食べないと、エネルギーが足りず、体が温まりません。寝起きが悪い人は、起きたらホットミルクや温かい汁ものなどを飲むのがおすすめです。

ポイント2

偏食せずに冬の旬(おいしい時期)の食材を！

冬にとれる作物や寒い地方でとれるものの多くは、昔から体を温めると言われています。体のためにも環境のためにも、地元でとれた旬のものを食べるのが一番です。

ポイント3

体を温める食べ物を取りましょう！

なべや煮込み料理など、温かいものを食べれば体の中からポカポカになります。

また、しょうがや長ねぎは、体を温める作用があります。意識して食べましょう。

外で元気に体を動かしましょう！

寒くても外で元気に体を動かせば、血のめぐりもよくなり温かくなります。また、お風呂はシャワーだけですませず、湯船にじっくりつかると温まりますよ！

ちさんちしょうきゅうしょく みさと ひ がつ ～地産地消給食・美郷の日 2月～

2月の美郷の日は、地頭鶏としいたけを使った『かけ飯』です。

『かけ飯』は南郷の郷土料理です。そして、北郷のスナップえんどうと特産品のきんかんも登場です。スナップえんどうやきんかんには、ビタミンCが豊富に含まれていて、免疫力を高めてくれる効果があります。

今月も美郷産の食材が盛りだくさんです！



2月の「美郷の日」献立【美郷産の食材】
(西郷：16日(月)、北郷・南郷：17日(火)実施)

☆かけ飯・・・【地頭鶏・しいたけ】

☆牛乳 ☆豆乳 コーンコロケ

☆スナップえんどうのごまマヨサラダ・・・【スナップえんどう】

☆きんかん・・・【きんかん】

