

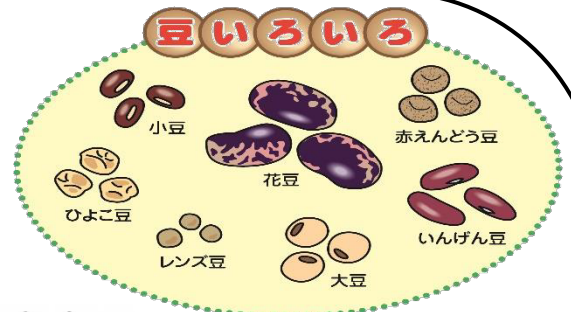
2月 給食だより



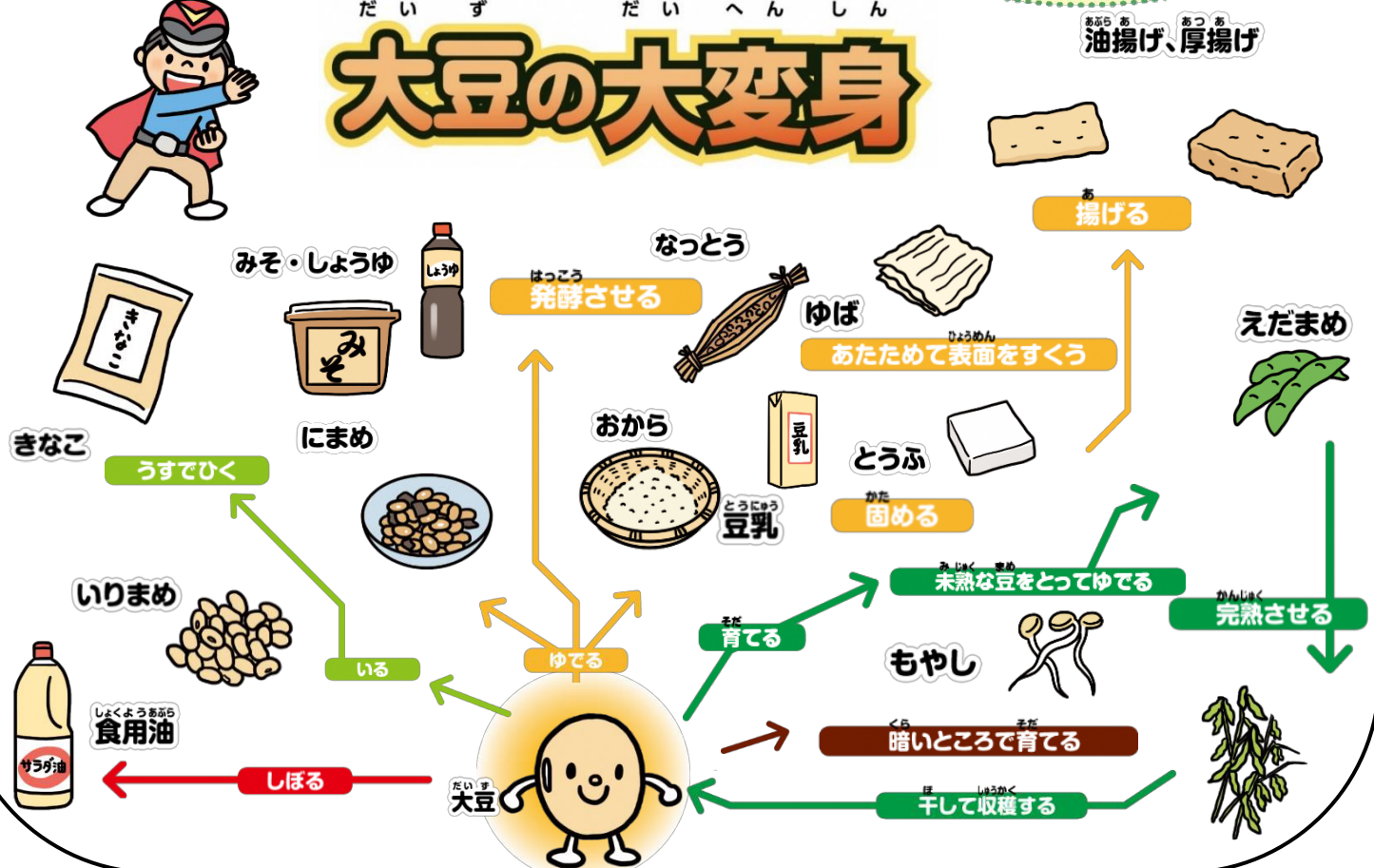
立春を迎え、こよみの上では春とはいえ、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。かぜやインフルエンザの流行が起こりやすい時季です。体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を十分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。

豆類の栄養

豆類は、たんぱく質をはじめ各種の栄養素をバランスよく含むことから、白米中心の日本人に不足しがちな栄養素を補うため、昔からよく食べられています。また、食物繊維も多く含むため、おなかのそうじにも役立ちます。



大豆の大変身



世界の味めぐり ベルギー



結城市はベルギーのメッヘン市と姉妹都市を結んでいます。

メッヘン市はタペストリー（かいがふうりもの 絵画風織物）が有名で、結城市とは織物が縁となり平成8年10月31日に姉妹都市となりました。

ベルギーはヨーロッパのほぼ中央に位置し、美食の国として知られています。

主食は、パンとじゃがいもです。海に面しているので魚介類も有名で、たらやニシン、ムール貝やえびなどもよく食べられています。野菜は、ホワイトアスパラガス、じゃがいも、ポロネギ、キャベツ、にんじん、たまねぎなどがよく料理に使われます。チョコレートやワッフルなどのおいしいスイーツもたくさんあります。

今回の給食では、エビバーガー・牛乳・ポテサラダ・ミートボールのトマトシチューです。ベルギーの雰囲気味わってみてくださいね。