



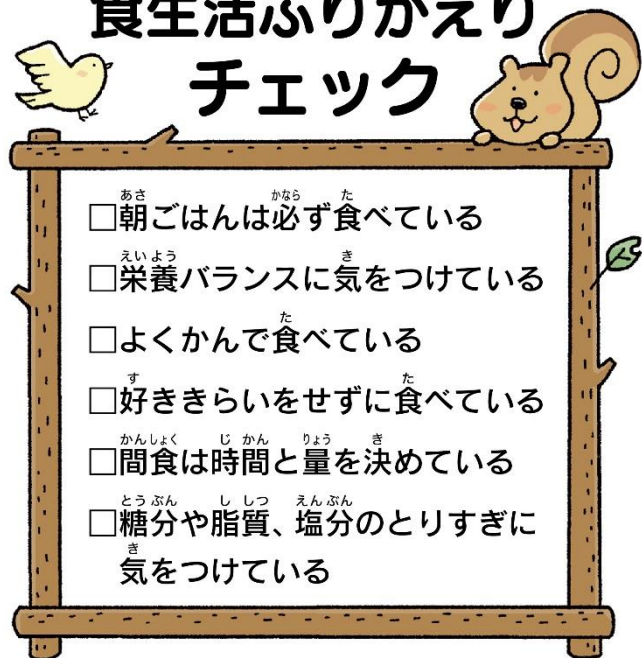
がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえって、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

今月の給食目標

地域の食材を知ろう

旬の食材、地域の食材には、とても栄養があります。新鮮でおいしい食材を食べることが、つよいからだをつくれます。スーパーなどでお買い物に行ったときに、いろいろな食材に興味をもつことが大事です。給食献立の「いわのり」「かじめ」は地域の食材です。海藻類は生活習慣病予防にもなります。

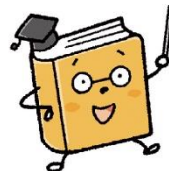
食生活ふりかえり チェック



将来健康にすごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



その情報は本当かな？

インターネットにはたくさんの情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。この情報は本当に正しいのかな？ という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。



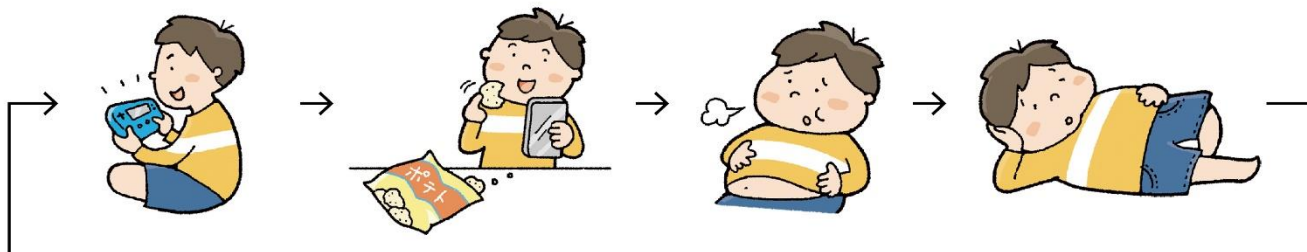
悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少

ながら食べをする

太る

動くのがおっくう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。

2

月

よていこんだて



月	火 1日	水 2日 麴の日	木 3日 節分	金 4日 黒豆の日
	食パン 牛乳 スパゲティミートソース 野菜たっぷりポトフ チョコスブレッド	ごはん 牛乳 みそカツ ゆかり和え おふのすまし汁	ごはん 牛乳 いわしのみそ煮 わかめの酢の物 えのきのみそ汁 きなこ大豆 	ごはん 牛乳 ☆ハムカツ 黒豆まめまめサラダ ミネストローネ
工 759.0 kcal タ 31.2 g 脂 29.9 g 塩 3.8 g	工 746.0 kcal タ 28.6 g 脂 2.2 g 塩 2.2 g	工 602.0 kcal タ 25.3 g 脂 19.3 g 塩 2.0 g	工 908.0 kcal タ 30.6 g 脂 41.4 g 塩 2.9 g	
7日	8日	9日	10日	11日
ごはん 牛乳 焼き塩サバ こまつなの煮びたし わかめのみそ汁	ごはん 牛乳 とうふバーグてりやき風 しらす入り酢の物 なめこ汁	ごはん 牛乳 とりのからあげ リク おからとレンコンの和サラダ チンゲン菜のスープ	☆おやこどん 牛乳 あっさり漬け 白菜のみそ汁	
工 651.0 kcal タ 29.9 g 脂 21.8 g 塩 2.6 g	工 697.0 kcal タ 24.9 g 脂 25.8 g 塩 2.2 g	工 586.0 kcal タ 23.4 g 脂 2.8 g 塩 2.8 g	工 639.0 kcal タ 29.3 g 脂 19.2 g 塩 2.4 g	工 626.0 kcal タ 21.3 g 脂 15.4 g 塩 1.8 g
14日 バレンタインデー	15日	16日	17日	18日 のと115の日
チキンピラフ 牛乳 キャロットラペ コンソメスープ チョコプリン 	ごはん 牛乳 かき揚げ たけのこのおなか煮 えのきのすまし汁	ごはん 牛乳 切干大根のカレー炒め 肉じゃが リク ふりかけ	コッパパン 牛乳 スラッピージョー ブロッコリー付合せ コンソメスープ	ごはん 牛乳 のと115とひき肉のもち米蒸し さといものごまよごし しいたけのスープ
工 705.0 kcal タ 20.9 g 脂 26.0 g 塩 2.1 g	工 680.0 kcal タ 22.7 g 脂 25.1 g 塩 3.3 g	工 768.0 kcal タ 34.4 g 脂 2.1 g 塩 2.1 g	工 757.0 kcal タ 30.9 g 脂 21.2 g 塩 3.9 g	工 626.0 kcal タ 21.3 g 脂 15.4 g 塩 1.8 g
19日(土)21日(月)	22日	23日	24日	25日
肉まん しょうゆラーメン リク 牛乳 ヨーグルト 19日/飯田小のみ 21日/直小・若山小のみ	ごはん 牛乳 ブルコギ ☆かにかまレタススープ バナナ		ごはん 牛乳 ぎょうざ ちゅうかサラダ はるさめスープ	カレーライス 牛乳 ささみのごまマヨサラダ ミニパフェ リク
工 537.0 kcal タ 24.6 g 脂 17.3 g 塩 2.1 g	工 661.0 kcal タ 24.7 g 脂 17.3 g 塩 1.9 g	工 596.0 kcal タ 17.4 g 脂 14.1 g 塩 1.7 g	工 895.0 kcal タ 30.5 g 脂 30.1 g 塩 3.7 g	
28日	☆マーク・・・アレルギー対応日 料理名 リク ・・・リクエストされた給食です。 栄養表示については、エネルギー【エ/kcal】、たんぱく質【タ/g】、 脂質【脂/g】、塩分【塩/g】で献立下に表示されています。			
ごはん 牛乳 ローストチキン にんじんバジルサラダ コーンクリームスープ				
工 704.0 kcal タ 27.7 g 脂 17.0 g 塩 1.7 g				

ごはんくんの
悲痛な叫び

どの食品も食べすぎは禁物。ごはんなどの炭水化物を多く含む食品はエネルギーのもとになる大切な食品です。バランスよく適量を食べましょう。



【2月の食育記念日】

- 2/2 (水) 麴の日 数字の読み方の一つである「ひ、ふ、み」の「ふ(2)」と「麴(ふ)」の語呂合わせ
- 2/3 (木) 節分 「福は内、鬼は外」と声を出しながら豆をまき、年齢の数だけ豆を食べ厄除けを行う
節分にはかせないイワシや大豆が献立に入ります
- 2/4 (金) 黒豆の日 珠州市や県内産の黒豆が給食食材に入ります
- 2/14 (月) バレンタインデー 大切な人にチョコレートをおくる日
- 2/18 (金) のと115の日 珠州市や県内産の椎茸「のと115」が給食食材に入ります