

# 2月 給食だより

生活習慣病というと、中高年以降の病気ではというイメージがあるかもしれませんが、最近ではこどもたちの間でも、生活習慣病の心配がでてきています。

運動不足や夜型生活、食生活の乱れによって肥満を招き、そのことが原因となってがんや心臓病、動脈硬化、糖尿病など生活習慣に関係する病気にかかる人が増えています。

生活習慣病は毎日の生活に気をつけていくことで、予防ができる病気です。早い時期から自分の生活スタイルに関心を持ち、健康な体で一生をいきいきと過ごしましょう。

## 今月の食事目標 生活習慣病を予防しよう

### 生活習慣病って何？

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

### 注意 生活習慣病予備軍になる《こんな食習慣》

- ◆食べすぎ
- ◆油っぽい食べ物をよく食べる
- ◆塩分のとりすぎ
- ◆糖分のとりすぎ
- ◆朝食めきなど欠食をする
- ◆夜遅くに食べる
- ◆野菜や果物をほとんど食べない

子どものうちから、こうした食習慣が見られる場合には、早く改善する必要があります。毎日の食生活について見直してみよう。

## 健康づくりのための上手な食べ方

### ①しっかり、朝食



まとめ食いの習慣のある人は、そうでない人に比べて肥満になりがちです。また、胃に負担をかけて胃腸病の原因にもなりますので、食事は腹八分目にとどめることが健康のための条件です。

### ②厳守！腹八分目



よくかんでゆっくり食べることは、消化をよくする食べ方の条件であることはだれもが知っています。見逃してはいけないことは、楽しく食べることです。楽しい食卓は、食べ物の消化をよくし、ストレスの解消にも効果があります。

### ③からだのリズムにあわせて！



最近は朝食抜きの人が多く見られます。朝食をきちんととることは、1日を快適に過ごすためのスタートです。仕事や勉強の能率もよくなります。朝食は、1日の活動のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。しっかりとりましょう。

### ④よくかんで楽しくゆっくりと



人のからだは朝太陽がのぼると活動し、日が西に沈むと休養するようにリズムがつくられています。食事を朝、昼、夕と規則正しくとるということは、健康づくりのうえで、この生体リズムとのかかわり合いからも大変重要なことです。

## 2 月 予 定 献 立 表

月	火	水	木	金																										
<p>～ 調理場からのお知らせ ～</p> <p>校舎の移転にともない、1月29日～2月2日までお弁当給食となります。お弁当は学校にて手配するので、家庭での準備は必要ありません。</p> <p>また、2月5日より、調理場の試運転として3年生から順番に、学年ごとに新調理場で調理した給食を提供します。</p> <p>該当学年以外の学年には、ごはんとおかずの弁当と調理場で作った汁物を提供します。</p> <p>通常通り、全学年への給食提供開始は2月8日からです。</p>			<p>1</p>	<p>2</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>弁当給食中も 牛乳は毎日つきます！！</p> </div>  <p style="text-align: center;">お 弁 当 給 食</p>																										
5	6	7	8	9																										
<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;">1・2年生</p> <p>牛乳 お弁当(ごはん・おかず) コンソメジュリアン</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;">3年生</p> <p>牛乳 ごはん ハンバーグ ごま和え コンソメジュリアン</p>	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;">1・3年生</p> <p>牛乳 お弁当(ごはん・おかず) みそ汁</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;">2年生</p> <p>牛乳 ごはん メンチカツ 切り干しのびりから炒め みそ汁</p>	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;">2・3年生</p> <p>牛乳 お弁当(ごはん・おかず) サンラータン</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;">1年生</p> <p>牛乳 ごはん 酢豚 サンラータン</p>	<p>牛乳 ミルクロール ビーフシチュー ビーンズサラダ</p> <p>エネルギー 796 Kcal</p> <p>pro 28.1 蛋白質・無機質 炭水化物・糖質 ビタミンA・C 牛肉 パン ブロッコリー 黒豆 じゃがいも にんじん ハム 小麦粉 マッシュルーム 油 たまねぎ バター キャベツ きゅうり</p>	<p>牛乳 ポークカレー うめおかか和え フルーツ 福神漬け</p> <p>エネルギー 844 Kcal</p> <p>pro 23.4 蛋白質・無機質 炭水化物・糖質 ビタミンA・C 牛肉 ごはん ブロッコリー かつお節 にんじん 牛乳 じゃがいも たまねぎ 小麦粉 にんにく さとう だいこん 油 キャベツ バター きゅうり りんご うめ</p>																										
12	13	14	15	16																										
<p>建国記念の日 振替休日</p> 	<p>牛乳 ごはん 中学年 いわしの生煮 エネルギー エネルギ― 五目なます 790 とん汁 Kcal</p> <p>pro 33.2 蛋白質・無機質 炭水化物・糖質 ビタミンA・C いわし ごはん にんじん ぶた肉 こんにゃく ほうれん草 かまぼこ さといも だいこん 油揚げ さとう ねぎ とうふ 油 みそ 牛乳</p>	<p>牛乳 ごはん 中学年 チャブチェ エネルギー エネルギ― ワンタンスープ 784 バレンタインデザート Kcal</p> <p>pro 24.5 蛋白質・無機質 炭水化物・糖質 ビタミンA・C 牛肉 ごはん にんじん ぶた肉 春雨 ビーマン 牛乳 小麦粉 チンゲンサイ さとう はくさい 片栗粉 しいたけ ねぎ あぶら にんにく ごま しょうが たまねぎ たけのこ えのきだけ</p>	<p>牛乳 クロワッサン 中学年 スバゲッティソテー エネルギー エネルギ― ジャーマンポテト 874 Kcal</p> <p>pro 31.1 蛋白質・無機質 炭水化物・糖質 ビタミンA・C ぶた肉 パン にんじん 牛肉 スバゲティ ビーマン ベーコン じゃがいも トマト 牛乳 油 パセリ チーズ バター たまねぎ ココア キャベツ マッシュルーム コーン</p>	<p>牛乳 ごはん 中学年 ぶた肉のクワ焼き エネルギー エネルギ― 磯香和え 795 いものこ汁 Kcal</p> <p>pro 27.3 蛋白質・無機質 炭水化物・糖質 ビタミンA・C ぶた肉 ごはん にんじん かまぼこ さといも ほうれん草 みそ 片栗粉 切り干し大根 牛乳 さとう なめこ のり 油 だいこん ごま ねぎ</p>																										
19	20	21	22	23																										
<p>牛乳 ピビンバ 中学年 だいいんサラダ エネルギー エネルギ― 肉団子スープ 811 Kcal</p> <p>pro 29.4 蛋白質・無機質 炭水化物・糖質 ビタミンA・C 牛肉 ごはん シーチキン じゃがいも 牛乳 さとう 油</p>	<p>牛乳 ごはん 中学年 八宝菜 エネルギー エネルギ― 小魚揚げ煮 819 Kcal</p> <p>pro 35.2 蛋白質・無機質 炭水化物・糖質 ビタミンA・C ぶた肉 ごはん にんじん いか さつまいも しょうが うずら卵 さとう たまねぎ 大豆 片栗粉 たけのこ水菜 牛乳 油 もやし かえり干し ごま しいたけ キャベツ</p>	<p>牛乳 ごはん 中学年 イカと野菜のチヂミ エネルギー エネルギ― 切干大根のナムル 807 チゲ風みそ汁 Kcal 韓国のり</p> <p>pro 26. 蛋白質・無機質 炭水化物・糖質 ビタミンA・C ぶた肉 ごはん にんじん いか 小麦粉 にら とうふ じゃがいも 切り干し大根 ハム さとう キャベツ みそ きゅうり 牛乳 油 はくさい のり ごま だいこん ねぎ</p>	<p>牛乳 ミルク食パン 中学年 かきたまうどん エネルギー エネルギ― ひじきサラダ 811 クリーム Kcal</p> <p>pro 31.9 蛋白質・無機質 炭水化物・糖質 ビタミンA・C とり肉 パン にんじん 油あげ うどん ねぎ とうふ なたね しいたけ 油 さとう たまねぎ ハム 大豆 きゅうり たまご 牛乳 キャベツ ひじき チーズ</p>	<p>牛乳 ごはん 中学年 マーボ豆腐 エネルギー エネルギ― かみかみサラダ 805 Kcal</p> <p>pro 31.7 蛋白質・無機質 炭水化物・糖質 ビタミンA・C 牛肉 ごはん にんじん ぶた肉 さとう にら とうふ 片栗粉 にんにく みそ 油 しょうが いか ごま たまねぎ 牛乳 しいたけ だいこん きゅうり ごぼう</p>																										
26	27	28																												
<p>牛乳 オムライス 中学年 ツナサラダ エネルギー エネルギ― 中華スープ 820 Kcal</p> <p>pro 29.2 蛋白質・無機質 炭水化物・糖質 ビタミンA・C とり肉 米 にんじん たまご 小麦 トマト シーチキン じゃがいも マッシュルーム とうふ 油 枝豆 牛乳 たまねぎ キャベツ もやし たけのこ</p>	<p>牛乳 ごはん 中学年 すき焼き風煮 エネルギー エネルギ― シルバーサラダ 861 ゼリー Kcal</p> <p>pro 26.9 蛋白質・無機質 炭水化物・糖質 ビタミンA・C 牛肉 米 にんじん とうふ じゃがいも たまねぎ ハム 車ふ たまねぎ 牛乳 こんにゃく えのきだけ はるさめ ごぼう さとう きゅうり 油 コーン キャベツ みかん</p>	<p>牛乳 ごはん 中学年 シンヤモのフライ エネルギー エネルギ― ひじきの炒め煮 807 みそだんご汁 Kcal</p> <p>pro 29.5 蛋白質・無機質 炭水化物・糖質 ビタミンA・C ししゃも 米 にんじん とり肉 じゃがいも ごぼう 大豆 さとう ねぎ 油</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>栄養素</th> <th>平均値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー-kcal</td> <td>813</td> </tr> <tr> <td>蛋白質 g</td> <td>29.1</td> </tr> <tr> <td>脂肪 %</td> <td>33%</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>3.0</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>373</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>123</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μg</td> <td>374</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>2.4</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.87</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>0.81</td> </tr> <tr> <td>ビタミンE mg</td> <td>3.2</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>5.3</td> </tr> </tbody> </table>		栄養素	平均値	エネルギー-kcal	813	蛋白質 g	29.1	脂肪 %	33%	食塩相当量 g	3.0	カルシウム mg	373	鉄 mg	123	ビタミンA μg	374	ビタミンB1 mg	2.4	ビタミンB2 mg	0.87	ビタミンC mg	0.81	ビタミンE mg	3.2	食物繊維 g	5.3
栄養素	平均値																													
エネルギー-kcal	813																													
蛋白質 g	29.1																													
脂肪 %	33%																													
食塩相当量 g	3.0																													
カルシウム mg	373																													
鉄 mg	123																													
ビタミンA μg	374																													
ビタミンB1 mg	2.4																													
ビタミンB2 mg	0.87																													
ビタミンC mg	0.81																													
ビタミンE mg	3.2																													
食物繊維 g	5.3																													