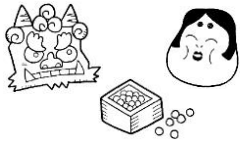
平成３０年度　宮城県名取高等学校

給食だより 2月



　まだまだ寒い日が続きますが、「節分」「立春」と暦の上では春になります。4年生のみなさんは給食を食べるのもいよいよあと8回となりました。4年生のみなさんは卒業に向けて、在校生のみなさんは進級に向けて最後のしめくくりの時期です。食生活を見直して、風邪などひかないように体調を整えてがんばりましょう。

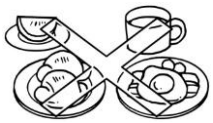
食生活を見直して生活習慣病を予防しましょう！

生活習慣病とは・・・
食べすぎや運動不足、夜型生活、そして脂肪や塩分、糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことでおこりやすくなる病気です。肥満や高血圧、心臓病、糖尿病、脳卒中、がんなどがあります。

大丈夫ですか？あなたの食生活

食べすぎ

脂質、塩分、糖分のとりすぎ



朝食ぬきなど欠食をする

　食生活の乱れが生活習慣病を招く１つの要因にもなります。
　生活習慣病とは、かつては「成人病」とよばれていたように大人の病気と思われがちでしたが、最近では子どもたちの間にも増えてきている病気です。若いから大丈夫と思わず、自分の生活習慣を見直し、今から気をつけていくことが大切です。

夜遅くに食べる

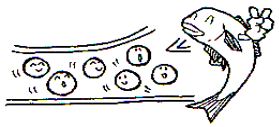
野菜や果物をほとんど食べないなど偏食がち

今からこんなことに気をつけましょう！

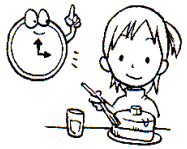
塩分はひかえめに！薄味になれましょう！！

食べすぎないようにしましょう。

食物繊維をとりましょう。コレステロールや糖の吸収を妨げるため、生活習慣病の予防に効果があります。野菜、海そう、豆やいもなどに多く含まれています。



魚をたくさん食べましょう。魚の脂肪にはエイコサペンタエン酸という血液中のコレステロール値を下げる働きの成分が多く含まれています。



規則正しく、生活リズムにあった食事をしましょう。

予　定　献　立　表

				2月1日（金）
※牛乳は毎日つきます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※★印はリクエストメニュー～です。		※今月の誕生日給食は２月・３月生まれの人が対象です。 ※１９日～２５日は期末考査と予餞会のため給食時間が１７：３０～１８：００になります。 ※２８日の「４年生お楽しみ給食」の給食時間は１７：５０～１８：２５になります。		自宅学習日
2月4日（月）	2月5日（火）	2月6日（水）	2月7日（木）	2月8日（金）
自宅学習日	麦ご飯 ★ポークカレー フルーツポンチ	＜誕生日給食＞ たこめし 五目玉子焼き ごぼうサラダ みそ汁	ビーンズピラフ クリームシチュー 水菜のサラダ	ご飯 肉豆腐 雪菜のごまあえ みそ汁 いちご
	エネルギー881kcal	エネルギー815kcal	エネルギー853kcal	エネルギー773kcal
	蛋白質26.5g　脂質23.0g	蛋白質33.3g　脂質28.2g	蛋白質31.8g　脂質24.9g	蛋白質32.2g　脂質19.5g
2月11日(月)	2月12日(火)	2月13日(水)	2月14日(木)	2月15日(金)
建国記念の日	タンメン シュウマイ ★いちごムース	キャロットライス ポークピカタ わかめコーンスープ チョコドーナッツ	４年自宅学習日 ご飯 鱈のチリソースがけ せりと白菜の煮浸し さつま汁	４年自宅学習日 ご飯 鶏の塩麹焼き ポテトサラダ みそ汁 りんご
	エネルギー793kcal	エネルギー934kcal	エネルギー796kcal	エネルギー786kcal
	蛋白質31.6g　脂質29.8g	蛋白質36.6g　脂質31.2g	蛋白質31.4g　脂質16.6g	蛋白質32.6g　脂質22.2g
2月18日(月)	2月19日(火)	2月20日(水)	2月21日(木)	2月22日(金)
４年自宅学習日 ご飯 酢豚 大根サラダ ワンタンスープ	４年自宅学習日 親子丼 小松菜のからしあえ みそ汁 オレンジ	４年自宅学習日 ココアパン 鮭のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト 野菜のクリームスープ	４年自宅学習日 麦ご飯 豚肉のピリ辛焼き ほうれん草のいそべあえ 具だくさんの田舎汁 納豆	４年自宅学習日 カレーピラフ 豆豆サラダ ★ミネストローネスープ ミニゼリー
エネルギー834kcal	エネルギー782kcal	エネルギー970kcal	エネルギー770kcal	エネルギー870kcal
蛋白質33.9g　脂質18.7g	蛋白質35.9g　脂質18.9g	蛋白質39.3g　脂質44.8g	蛋白質36.9g　脂質21.5g	蛋白質29.5g　脂質25.7g
2月25日(月)	2月26日(火)	2月27日(水)	2月28日(木)	
＜卒業お祝い給食＞ ちらし寿司 サイコロステーキ つぼみ菜のおひたし すまし汁	４年自宅学習日 スパゲティ 　クリームソース 花野菜のサラダ いよかん	４年自宅学習日 ご飯 豆腐の中華煮 中華サラダ 中華風コーンスープ バナナ	１～３年自宅学習日 ４年生 お楽しみ給食	
エネルギー784kcal	エネルギー918kcal	エネルギー835kcal		
蛋白質34.5g　脂質22.7g	蛋白質35.2g　脂質30.2g	蛋白質31.4g　脂質20.5g		