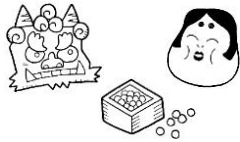


# 給食だより 2月



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9回となりました。4年生のみなさんは卒業に向けて、1～3年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・・・

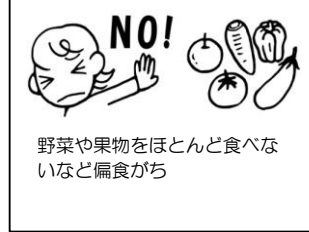
食べすぎや運動不足、夜型生活、そして脂肪や塩分、糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことでおこりやすくなる病気です。肥満や高血圧、心臓病、糖尿病、脳卒中、がんなどがあります。

大丈夫ですか？  
あなたの食生活

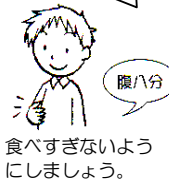


食生活の乱れが生活習慣病を招く1つの要因にもなります。

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。



塩分はひかえめに！薄味になれましょう！！



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、海苔、豆やいもなどに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。

今からこんなことに気をつけましょう！

## 予定献立表

2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)	2月4日(木)	2月5日(金)
カレーピラフ 水菜のサラダ クリームシチュー 練乳いちごゼリー	<誕生日給食> ご飯 すき焼き風煮 雪菜のピーナッツあえ かに汁 節分豆	チャーハン チンゲン菜の中華あえ ふかひれスープ キウイフルーツ	たこめし ★鶏の塩こうじ焼き おからいり みそ汁 ミルクコーヒー	★みそラーメン 仙台あおばギョウザ ★大学いも いちご
エネルギー963kcal 蛋白質34.3g 脂質29.4g	エネルギー826kcal 蛋白質32.5g 脂質22.7g	エネルギー792kcal 蛋白質29.3g 脂質21.9g	エネルギー748kcal 蛋白質33.7g 脂質16.6g	エネルギー942kcal 蛋白質36.5g 脂質30.5g
2月8日(月)	2月9日(火)	2月10日(水)	2月11日(木)	2月12日(金)
背割りソフトパン チョコレートジャム 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 デコボン	ゆかりご飯 エビフライ つぼみ菜のからしあえ みそ汁 いちご	4年自宅学習日 ご飯 ★豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ みそ汁 豆乳パンナコッタ	建国記念の日	4年自宅学習日 キャロットライス ★ポークピカタ ハートマカロニスープ エクレア
エネルギー996kcal 蛋白質39.3g 脂質43.8g	エネルギー791kcal 蛋白質29.0g 脂質18.6g	エネルギー936kcal 蛋白質34.7g 脂質29.2g		エネルギー988kcal 蛋白質38.7g 脂質31.7g
2月15日(月)	2月16日(火)	2月17日(水)	2月18日(木)	2月19日(金)
4年自宅学習日 わかめご飯 ★和風ハンバーグ ココロきんぴら いら玉汁 いちご	4年自宅学習日 かにピラフ 豆豆サラダ ミネストローネスープ いちご	4年自宅学習日 麦ご飯 たらのチリソースかけ せりと白菜の煮浸し みそ汁 納豆	4年自宅学習日 ご飯 ★豚肉のみそ焼き 海の幸サラダ きりたんぽ鍋風煮 りんご	4年自宅学習日 ターメリックライス ★ビーフカレー フルーツジュレ
エネルギー912kcal 蛋白質34.0g 脂質29.1g	エネルギー823kcal 蛋白質27.4g 脂質22.7g	エネルギー838kcal 蛋白質35.9g 脂質20.5g	エネルギー952kcal 蛋白質40.3g 脂質27.4g	エネルギー979kcal 蛋白質26.4g 脂質27.8g
2月22日(月)	2月23日(火)	2月24日(水)	2月25日(木)	2月26日(金)
<卒業祝い給食> ちらし寿司 ★鶏の照り焼き ほうれん草のマヨしょうゆあえ すまし汁 ★ミルクレープ ★飲むヨーグルト	天皇誕生日	4年自宅学習日 ご飯 酢豚 海藻サラダ 米粉めんスープ	4年自宅学習日 スパゲティ クリームソース えびとブロッコリーのサラダ デコボン	1～3年自宅学習日  4年生 お楽しみ給食
エネルギー986kcal 蛋白質36.4g 脂質26.8g		エネルギー878kcal 蛋白質31.3g 脂質20.0g	エネルギー929kcal 蛋白質39.5g 脂質29.1g	
※牛乳は毎日つきます。(22日はありません。)				
※2日の誕生日給食は2月・3月生まれの人にケーキを出します。				
※5日の「いちご」は国産農畜水産物の生産者を応援する農林水産省の事業により提供されたものを使用します。				
※★印はリクエストメニューです。				
※26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。				

