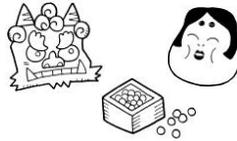


給食だより 2月



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。

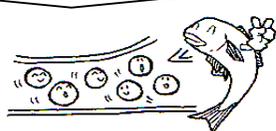


今からこんなことに気をつけましょう！

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、海苔、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(木)	2月2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。		自宅学習日	自宅学習日
2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)
ご飯 肉豆腐 雪菜のごまあえ みそ汁 デコボン	ビーンズピラフ クリームシチュー 水菜のサラダ	たこめし 五目玉子焼き ごぼうサラダ かに汁	ピビンバ丼 ふかひれスープ フルーツジュレ
エネルギー760kcal 蛋白質32.2g 脂質17.5g	エネルギー860kcal 蛋白質32.0g 脂質25.7g	エネルギー814kcal 蛋白質35.3g 脂質26.2g	エネルギー787kcal 蛋白質32.4g 脂質17.8g
2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)
振替休日	オムライス 花野菜のサラダ 野菜スープ バレンタインカップケーキ	4年自宅学習日 あんかけうどん シュウマイ 白和え バナナ	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 みそ汁 オレンジ
	エネルギー948kcal 蛋白質30.6g 脂質29.5g	エネルギー858kcal 蛋白質34.7g 脂質22.9g	エネルギー792kcal 蛋白質31.3g 脂質16.6g
2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)
4年自宅学習日 カレーピラフ 豆サラダ ミネストローネスープ	4年自宅学習日 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	4年自宅学習日 パンフキンパン 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 ご飯 マーボー豆腐 棒々鶏 エビボールスープ
エネルギー833kcal 蛋白質29.4g 脂質26.3g	エネルギー679kcal 蛋白質32.1g 脂質14.9g	エネルギー950kcal 蛋白質38.9g 脂質43.1g	エネルギー806kcal 蛋白質35.1g 脂質18.8g
2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	
4年自宅学習日 ご飯 鶏の塩こうじ焼き ポテトサラダ みそ汁 りんご	4年自宅学習日 チャンボン麺 肉団子の甘酢あんかけ ミニゼリー2個	1～3年自宅学習日 4年生 お楽しみ給食	※今月の誕生日給食は2月・3月生まれの人を対象です。 ※19日～23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。
エネルギー794kcal 蛋白質32.7g 脂質22.9g	エネルギー795kcal 蛋白質36.6g 脂質23.7g		