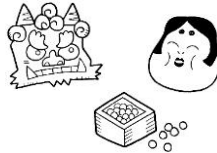


給食だより 2月号



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、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・・・

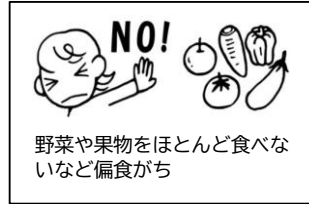
食べすぎや運動不足、夜型生活、そして脂肪や塩分、糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことでおこりやすくなる病気です。肥満や高血圧、心臓病、糖尿病、脳卒中、がんなどがあります。

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。

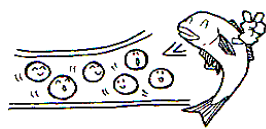
生活習慣病とは、かつては「成人病」とよばれていたように大人の病気と思われがちでしたが、最近では子どもたちの間にも増えてきている病気です。若いから大丈夫と思わず、自分の生活習慣を見直し、今から気をつけていくことが大切です。



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EICOSAPENTAENOIC ACID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。

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(木)	2月2日(金)	
※牛乳は毎日付きます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※★は4年生のリクエストメニューです。		ご飯 ポークピカタ マセドアンサラダ 野菜スープ	ご飯 鶏肉のねぎ塩ダレ つぼみ菜のからしあえ いわしのすり身汁 福豆	
		エネルギー849kcal 蛋白質27.1g 脂質28.0g	エネルギー799kcal 蛋白質37.0g 脂質20.8g	
2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)
麦ご飯 カツカレー 海藻サラダ オレンジ	ご飯 すきやき風煮 れんこんサラダ みそ汁	★マーボー丼 チンゲン菜の中華あえ 春雨スープ バナナ	ご飯 鮭のチャンチャン焼き おからいり かき玉汁	キャロットライス クリームシチュー ★シーザーサラダ
エネルギー988kcal 蛋白質30.5g 脂質30.1g	エネルギー874kcal 蛋白質28.7g 脂質29.9g	エネルギー845kcal 蛋白質30.2g 脂質21.5g	エネルギー821kcal 蛋白質32.0g 脂質21.3g	エネルギー881kcal 蛋白質28.5g 脂質25.4g
2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)
振替休日	4年自宅学習日 ご飯 さばのみそ煮 ほうれん草のごまあえ きのこのうすくず汁	4年自宅学習日 ご飯 豚肉のマスタード焼き 大根サラダ ミネストローネスープ チョコプリン	★あんかけ焼きそば 野菜のごま酢あえ フルーツポンチ	4年自宅学習日 ご飯 メンチカツ 野菜のそぼろ煮 みそ汁
	エネルギー787kcal 蛋白質32.5g 脂質19.2g	エネルギー870kcal 蛋白質29.2g 脂質25.3g	エネルギー786kcal 蛋白質27.8g 脂質24.2g	エネルギー865kcal 蛋白質25.8g 脂質24.2g
2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)
4年自宅学習日 ご飯 鶏肉のクリームソース ツナポテトサラダ 卵スープ	4年自宅学習日 ご飯 豚肉のピリ辛焼き 切干大根のサラダ みそ汁 デコボン	4年自宅学習日 ご飯 鱈のチリソースがけ 水菜のサラダ チンゲン菜と 豆腐のスープ	4年自宅学習日 ハヤシライス キャバツサラダ りんごゼリー	天皇誕生日
エネルギー969kcal 蛋白質32.0g 脂質36.0g	エネルギー810kcal 蛋白質29.5g 脂質23.6g	エネルギー843kcal 蛋白質28.3g 脂質29.3g	エネルギー927kcal 蛋白質30.1g 脂質27.5g	
2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)	
4年自宅学習日 かき揚げ天ぷらうどん ゆで豚のごまダレあえ バナナ	4年自宅学習日 ご飯 豆腐の中華煮 中華サラダ もずくスープ	4年自宅学習日 他人丼 野菜の マヨしょうゆあえ 油麩のみそ汁 オレンジ	<卒業お祝い献立> ご飯 ★サイコロステーキ カラフルサラダ ★コーンスープ いちご	
エネルギー789kcal 蛋白質25.9g 脂質21.2g	エネルギー776kcal 蛋白質32.4g 脂質19.0g	エネルギー920kcal 蛋白質30.9g 脂質31.6g	エネルギー944kcal 蛋白質29.6g 脂質30.0g	