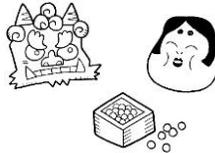


給食だより 2月号



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



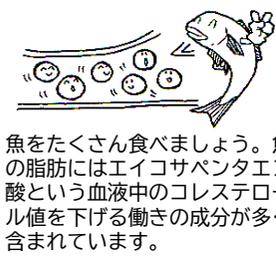
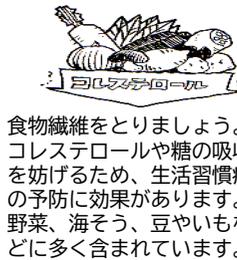
食生活の乱れが生活習慣病を招く1つの要因にもなります。

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。



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！！



予定献立表

※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。		2月1日(木)	2月2日(金)
		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)	2月10日(土)	2月11日(日)	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)
2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)
2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)
2月23日(金)		2月24日(土)	
2月25日(日)		2月26日(月)	
2月27日(火)		2月28日(水)	
2月29日(木)		2月30日(金)	