

2022年

2月 給食だより



2月4日は立春で、暦の上では春を迎えますが、1年のうちで1番寒い頃です。暖かな春の気配を感じられるのはまだまだ先のようなので、体調管理に注意する時期がしばらくは続きそうです。「バランスのよい食事」や「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。

2月の給食目標

食事と健康の関わりを知ろう

健康な生活を送るために心掛けて欲しいことの一つに、「バランスの良い食生活」があります。栄養バランスが偏った食事が続くと、さまざまな生活習慣病のリスクが高まります。

生活習慣病とは？

生活習慣病とは、「健康的でない生活習慣」が関係する病気のことをいいます。食事や運動習慣、休養のとり方などの生活習慣は、「がん」や「心臓病」、「脳卒中」、「糖尿病」などの発症や進行に深く関わっています。

これらの病気は、生活習慣を見直す事で発症や進行を改善することが期待されます。子どものうちから正しい生活習慣を身に付けましょう。



生活習慣病を予防する食事のポイント！

①適正なエネルギー量を守ろう

菓子類は、量と時間を決めて食べるようにし、過剰摂取にならないようにしましょう。毎日の食事でも消費エネルギー以上に食べないように気をつけましょう。



②油や砂糖、塩分の摂り過ぎに注意

油や砂糖は肥満、塩分は高血圧症の原因になります。油や砂糖の使用はほどほどに、味付けは薄味を心掛けましょう。



③1日3食バランスよく食べよう

朝食抜きは必要な栄養素が不足するだけでなく、肥満の原因になります。食事でも生活のリズムも整えましょう。



④野菜やいも、果物を食べよう

豊富に含まれる「カリウム」が余分な塩分を体の外に出す働きをしてくれます。



全ての栄養素をバランスよく摂ることは難しいことかもしれませんが、より多くの食材を組み合わせることで、自然と栄養のバランスが整います。



給食では、豆を様々な献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防にもよいといわれています。

今月の給食には、節分の「豆」にちなんで、大豆や大豆製品をいつもより多くとり入れました。



大豆、豆腐、厚揚げ、油揚げ、高野豆腐、おから、豆乳、納豆、みそ、しょうゆ など