

給食だより 2月

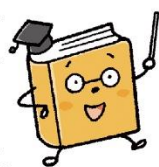
銚田市立銚田学校給食センター



がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえって、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。



生活習慣病予防月間 食生活を見直そう！

健康な食生活の基本として食生活指針を参考にしましょう。

食生活指針

1. 食事を楽しみましょう。
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
3. 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
4. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
5. ごはんなどの穀類をしっかり。
6. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
7. 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
8. 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
9. 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
10. 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

※文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定、平成28年6月一部改正。

家族で取り組もう

生活習慣を改善するには家族の協力が必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。

できそうなことから始めましょう

目標例

- ・野菜をたくさん食べる
- ・間食の量を今までより減らす
- ・ゲームは1日30分までにする
- ・朝のウォーキングをする など



今月の給食のポイント

○健康な食生活について考えよう

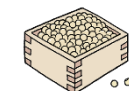
★銚田産食材★

米・豚肉・さつまいも・きゃべつ・小松菜・ちんげんさい・にんじん・白菜・水菜・ごぼう・しめじ

★行事給食★

節分献立 (A・Bブロック3日)

ごはん・牛乳・いわしのかば焼き・磯辺あえ・豆腐とわかめのみそ汁・福豆



バレンタイン献立 (A・Bブロック14日)

ごはん・牛乳・ハートのハンバーグデミソース・チーズサラダ・春雨スープ・ガトーショコラ

銚田の日献立 (A・Bブロック17日)

ごはん・牛乳・赤魚の塩焼き・水菜ときゃべつのごまあえ・銚田野菜のさつまいも汁・納豆



受験応援献立 (A・Bブロック24日)

ごはん・牛乳・とんかつ・福神あえ・ポークカレー (カツカレー)

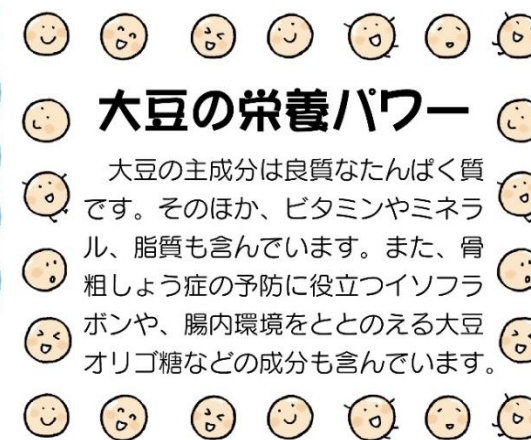


給食に関するお問い合わせはこちらへ。

銚田学校給食センター TEL34-9077

節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

銚田の野菜を無償提供していただきます！

銚田は全国でも有数の農業王国です。温暖な気候や、水はけがよく広大な土地を生かし、さつまいもや水菜、ごぼう、にんじんなど、「日本一やさいをつくる街」としてたくさんの野菜を作っています。

皆さんにもっと銚田の野菜を知ってほしい、銚田の野菜を食べてほしいという思いから、[JAほこた](#)と[JA茨城旭村](#)より野菜を無償で提供していただけることになりました！地域の恵みに感謝して「ほこたの味」をおいしくいただきましょう。

今月の提供予定日：2月17日（金）（JAほこた）

さつまいも、小松菜、にんじん、長ねぎ、水菜

