

食育だより

2月



銚田市立銚田南中学校



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。



将来の健康のために 食品を選ぶ力をつけよう

コンビニや外食で食品を選ぶときに、皆さんは何を目安にしていますか？
正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。

コンビニ食

栄養バランスよく買おう

コンビニで食事を買う時には、弁当に野菜の惣菜を追加したり、いろいろな料理を組み合わせたりして、「主食だけ」「揚げ物ばかり」「野菜が少ない」などにならないようにしましょう。

〈購入例〉

① 主食（おにぎり）＋主菜（ソーセージ）＋副菜（青菜のごまあえ）

② 主食（サンドイッチ）＋主菜（蒸しどり）＋副菜（サラダ）



食べ放題

食べ放題は取り放題じゃない！



料理を自分で選ぶ「食べ放題」でも、食べられる分だけお皿にとるようにしましょう。
また、主食・主菜・副菜（汁物）をそろえて、栄養バランスがよくなるように選ぶことが大切です！

今月の給食のポイント

○健康な食生活について考えよう

★銚田市の食材★ 米・豚肉・ごぼう・さつまいも・ぶなしめじ・水菜・小松菜
ちんげんさい・にら

★行事給食★

銚田の日献立 いちご（A献立：5日、B献立：6日）

ハヤシライス・牛乳・枝豆サラダ・いちご

バレンタイン献立（A・Bブロック13日）

ごはん・発酵乳・ハートのハンバーグ・ツナサラダ・わかめスープ

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 TEL 34-9077

JA茨城旭村、JAほこたより
いちごの無償提供があります！



銚田市のいちごが給食に出ます！

銚田市はいちごの生産量が茨城県で1位です。水はけがよく栄養がある土地や温暖な気候、そして、土づくりや苗の管理、温度や湿度の調整などいちご農家さんの日々の努力もあり、おいしいいちごが作られています。銚田市で作られているいちごの品種は、おもに「とちおとめ」や「やよいひめ」、「いばらキッス」などがあります。給食では、5日（Aブロック）にJAほこたより、6日（Bブロック）にJA茨城旭村より、いちごを提供していただきます！（1人2粒提供予定です）お楽しみに！

ファストフード

どっちを選ぶ？

ファストフードのメニュー

A



・ハンバーガー
・フライドポテト
・炭酸飲料

B



・ハンバーガー
・サラダ
・お茶



炭水化物、脂質、塩分 高め...



ビタミン、無機質 がとれる！！

ファストフードのメニューは魅力的ですが、塩分や脂質が多くなりがち・・・。

フライドポテトをサラダにする、炭酸飲料のドリンクをお茶や野菜ジュース、牛乳にするなど、組み合わせを工夫してみましょう！

糖分、脂質、塩分のとりすぎに
注意しましょう！

