

給食だより

令和3年2月号
千代田町学校給食センター
うちのひととよんでね



2月3日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。2月には節分があります。「鬼は外 福は内」と豆まきをして、病気や災いを払い、福をよびこみましょう。また、豆には栄養がたくさん詰まっています。いり豆や豆を使った料理を食べて、元気に過ごしましょう。



【そろえよう！3つの食品のグループ】

からだをつくる グループ		からだの調子を整える グループ		ねつちから 熱や力になる グループ	
たんぱく質 が多い食べもの	カルシウム が多い食べもの	カロテン(ビタミンA) が多い食べもの	ビタミンC が多い食べもの	炭水化物 が多い食べもの	脂質 が多い食べもの
魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	淡色野菜 果物	米・パン・めん いも・さとう	あぶら 種実

毎日の食事の栄養バランスをよくするためには、上の表や献立表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。



おうえんこんだて
スポーツ応援献立

今月も千代田中学校の2年生が考えた献立が登場します！

..... 15日(月) 田島 瑞々加 さん
ごはん ギョウニゅう サケのしおやき やさいいため とんじる ※オレンジ
※オレンジは中学生のみつきます

主菜のサケはビタミンDを多く含む食品なので、カルシウムの吸収をたすけ、骨を強く丈夫にします。また、キャベツはビタミンCが多く、緊張・ストレスを和らげる働きがあるため、スポーツをしている人によいと思いました。



..... 22日(月) 川村 英柚羽 さん
ごはん ギョウニゅう ハンバーグ キャベツときゅうりのサラダ みそしる
瞬発力アップのためにたんぱく質を多く含む肉、みそ、牛乳、たまごを使用しました。筋力アップやケガの予防のために、たんぱく質を多く含む食品や、ビタミンCを多く含むじゃがいもやキャベツを使用しました。

..... 24日(水) 高橋 菜央 さん
ごはん りんごジュース しろみざかなのちゅうかあんかけ チーズサラダ コーンスープ
飲み物が牛乳ではありませんが、乳製品がとれるように工夫しました。他にも緊張やストレスを和らげるビタミンCを多く含む食材をとれるようにしました。

生活習慣病に気をつけよう

生活習慣病は生活習慣が原因となって引き起こされます。生活習慣病を予防するために注意したいのが肥満です。運動不足や不規則な生活習慣、お菓子の食べすぎや好き嫌いなどの食事の偏りなどは肥満の原因になります。生活習慣の乱れや食事の偏りがある人は早めに直しましょう。

よくかまないで
食べる



不規則な時間の食事
や夕食の食べすぎ



お菓子やジュースの
とりすぎ



好き嫌いによる
食事の偏り

