



給食だより

毎月19日は「いただきますの日」



令和4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

暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる時季です。進学・進級ももうすぐですが、引き続き、手洗いうがいと規則正しい生活、そしてバランスのよい食事での抵抗力を高め、元気に過ごしましょう。

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

けんこう えいよう かんが
健康と栄養について考えよう



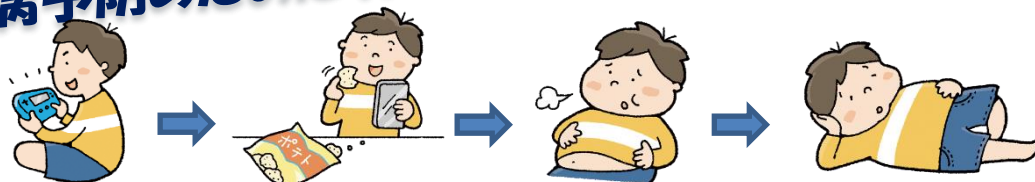
そろえよう！3つの食品のグループ

からだ つく 体を作るグループ		からだ ちょうし との 体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
さかな・肉・たまご まめ・大豆製品	ぎゅうにゅう・乳製品 こざかな・小魚・海そう	りよくおうしょくやさい 緑黄色野菜	たんしよくやさい 淡色野菜 くだもの 果物	こめ・パン・めん いも・さとう	あぶら 種実

食品にはそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、この表や給食の献立を参考に、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。



生活習慣病予防のために体を動かそう



外出自粛の影響もあり、外遊びが減って運動不足の人が増えています。そのうえ、おやつを食べすぎると、体重が増えてさらに動くのがおっくうになってしまうという悪循環になってしまいます。家の中でも、お手伝いや、好きな音楽を聴きながらエクササイズをするなど、意識して体を動かしましょう。