



2月3日は立春で暦の上では春を迎えますが、インフルエンザ等の感染症が流行しているため、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、「心臓病」や「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。食事で生活のリズムを整えましょう。



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ようになると、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、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



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

2月の予定献立表

月	火	水	木	金							
3 節分豆 ★ゆかりあえ ★ふっかつ ごはん 冬のぬくぬく汁 821 kcal・27.9g・2.5g 節分献立	4 ごったくさんとの コラボ給食 冬野菜のほっこり 甘酒ポトフ ごったく風ロコモコ (ハンバーグ・サラダ) (ごはん) 894 kcal・33.7g・2.7g とおかまちメニュー	5 もやしの フレンチ サラダ マスタード チキン コシヒカリ ごはん ★コーン ポターージュ (乳入り) 808 kcal・32.3g・2.8g	6 白菜の かー塩昆布 あえ ★鮭の みそマヨ 焼き ごはん ★沢煮 椀 768 kcal・29.7g・2.4g	7 ★きりざい 厚焼き卵 ごはん ★肉じゃが 802 kcal・30.6g・2.4g							
10 IKOTEさんとの コラボ給食 タルタルソース 水菜の 浅漬け (ごま入) ごはん IKOTE風 チキン南蛮 ゆずこしょうの みそ汁 808 kcal・28.8g・2.7g とおかまちメニュー	11 《建国記念の日》 建国記念日 870 kcal・30.4g・2.6g	12 かおり あえ ★豚キムチ丼 (オイスターソース入り) コシヒカリごはん 870 kcal・30.4g・2.6g	13 卵の花 炒り あじの ピリ辛焼き ごはん 白菜の みそ汁 714 kcal・32.9g・2.4g	14 ★いちご クレープ ★海藻 サラダ ★クリームソース (乳入り) キャロットピラフ 885 kcal・26.6g・3.9g 十日町中デザートリクエスト							
17 ★ミルクココア ★茎わかめの サラダ ★チーズ ポテト 和風汁 ソフトめん 890 kcal・35.2g・3.9g	18 ★お米のタルト(乳入) ★春雨 サラダ ごはん ★鶏肉の 唐揚げ ★ABC スープ 969 kcal・29.5g・2.4g	19 ツナ入りの り酢あえ 鉄火みそ コシヒカリ ごはん 車ふの 卵とじ 835 kcal・36.3g・2.1g 南中2年欠食	20 へるっ塩メニュー こんにやくと 青菜の 辛子あえ ごはん めばるの 塩麹カレー揚げ 米粉の 和風豆乳 ポターージュ 795 kcal・33.9g・2.4g 南中2年欠食	21 大根 サラダ (かまぼこ入) 厚揚げの 酢豚風 炒め ごはん じゃが芋の みそ汁 769 kcal・30.0g・2.5g 南中2年欠食							
24 《振替休日》 リクエスト給食 十日町・中条・南中 学校からリクエスト された給食を提供し ます。 ★マークがリクエ スト給食です！！ 900 kcal・24.9g・2.7g	25 ★フルーツ ポンチ ★ツナ サラダ ★ポーク カレー (ごはん) 900 kcal・24.9g・2.7g	26 ★ポテト サラダ ★ヤンニョム チキン (ごま入) コシヒカリ ごはん 春雨 スープ 877 kcal・26.6g・2.3g	27 もやしの 風味あえ ★さばの みそ煮 ごはん ★豚汁 847 kcal・32.9g・2.6g	28 ★ココア ムース (乳入り) ワンタン スープ ★ビビンバ (肉みそ・ナムル) (ごはん) 832 kcal・29.7g・2.3g							
ごはんもの 1位 ポークカレー 268票 2位 ハヤシライス 176票 3位 クリームソース 162票	丼もの 1位 豚キムチ丼 212票 2位 ビビンバ 199票 3位 ブルコギ丼 93票	肉系おかず 1位 鶏肉の唐揚げ 272票 2位 ヤンニョムチキン 140票 3位 さくさくチキン 110票 3位 リンパとチーズの包み揚げ 110票	小麦・大豆系おかず 1位 ふっかつ 115票 2位 豆みそ 101票 3位 厚揚げの肉みそあんかけ 87票	魚系おかず 1位 さばのみそ煮 115票 2位 鮭のみそマヨ焼き 110票 3位 いかのカレー揚げ 69票	和えもの・炒めもの 1位 チーズポテト 261票 2位 きりざい 162票 3位 ゆかりあえ 127票	サラダ 1位 春雨サラダ 257票 2位 ポテトサラダ 225票 3位 ツナサラダ 91票	お汁 1位 豚汁 245票 2位 沢煮椀 179票 3位 肉じゃが 169票	デザート 1位 お米のタルト 108票 2位 いちごタルト 90票 3位 いちごクレープ 82票	デザート 1位 フルーツポンチ 135票 2位 抹茶蒸しパン 116票 3位 りんごマフィン 83票	スープ 1位 ABCスープ 184票 2位 コーンポターージュ 173票 3位 クリームシチュー 150票	4位以下も 献立に加え ました。 お楽しみに