

2月 給食たより

●発行日●平成28年2月1日発行
●発行者●守谷市立学校給食センター
TEL(48)0253/FAX(48)5388

全国的にかぜやインフルエンザの流行が心配される時季です。手洗い・うがい・十分な睡眠、そして、朝昼夕と3回の食事を心がけて体調を崩さないように気をつけましょう。

正しい食習慣を身につけよう

食習慣の乱れは生活習慣病の原因になります。食生活をチェックしましょう。

- おやつにスナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べ、夕食が食べられないことがある
- 野菜や果物をほとんど食べない
- 肉が好きで肉ばかり食べる
- ラーメンなどのスープを全部飲む
- 朝食を食べないことがある
- あまりかまないで食べるので、食べるのが早い
- 夜おそい時間に食べることがある
- 味付けが濃いものが好きで、しょうゆやソースをたくさんかける

チェック☑がついた項目を
あらためましょう！



せつぶんこんだて 節分献立

- ・いわしのかば焼き … 節分には、魔除けのために玄関に「終」といわしの頭を飾ったり、いわしを食べる風習があります。
- ・ひじきと大豆の煮物 … 節分には豆まきをしたり、一年の健康を願って自分の年の数+1の数の豆を食べる風習があります。



大豆

大豆は、「畑の肉」といわれるほど、体をつくるために必要なたんぱく質がたくさんあります。たんぱく質の他にも、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンEなどたくさんの栄養があり、生活習慣病などの病気の予防にも効果があります。