



2月 予定献立表



Table with columns for Date, Main Dish, Dairy, Juice/Side, Blood/Muscle/Bone, Body Regulation, Heat/Power, and Nutrition (小学生, 中学生, 小中学生). Rows include meals like 麦ご飯, コッペパン, セルフ恵方巻き, etc.

☆ 献立は都合により変更することがあります



食育だより 2月

<2月の目標>

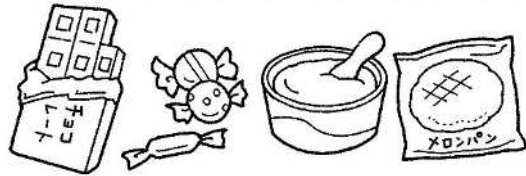
食事と健康の関係を理解しよう

とうぶん ししつ えんぶん
糖分・脂質・塩分

からだ ひつよう ちゆうい
どれも体に必要だけど、とりすぎに注意!

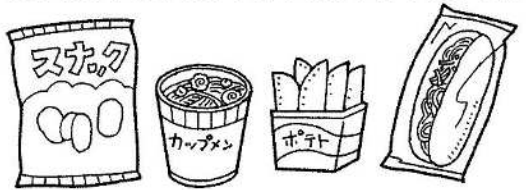
糖分をとりすぎると

ひ まん まね おそ とうじょうびょう し
肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂
肪肝などにも注意が必要です。むし歯
の原因にもなります。



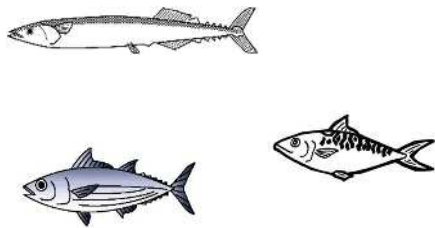
塩分をとりすぎると

こうけつあつしやう げんいん
高血圧症の原因になります。ほかに
も胃がんや脳の血管や心臓の病気など
を引き起こしやすくなります。



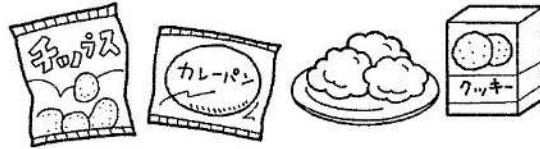
★ とりすぎたら…

けつえきをサラサラにする 脂を持った
背の青い魚たち



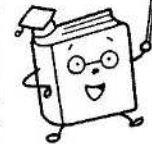
脂質をとりすぎると

ひ まん 肥満になりやすいだけではなく、脂
質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸
がんなどになる危険が高まります。

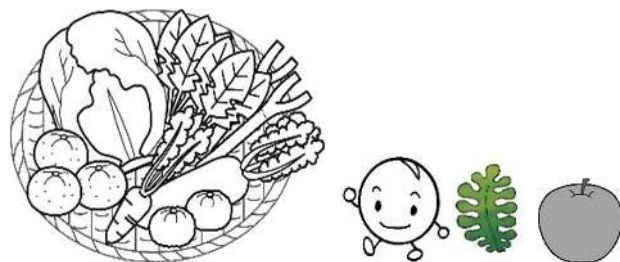


生活習慣病って何?

せい かつ しゅう かん びょう なに
食事や運動、睡眠などの生
活習慣が深くかかわって起こ
る病気をいい、糖尿病や高血
圧症、脂質異常症などがあげ
られます。



きゅう けつとうち じょうしやう ししつ きゅうしゅう おさ
急な血糖値の上昇や脂質の吸収を抑える
野菜・豆・海藻・果物



☆ 生活習慣も見直しましょう



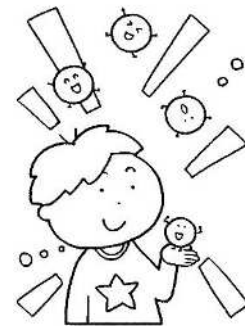
寝ないと太るって本当!?

すいみん じ かん びじか ひ まん
睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果が
あります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙し
いなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が
食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心
がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

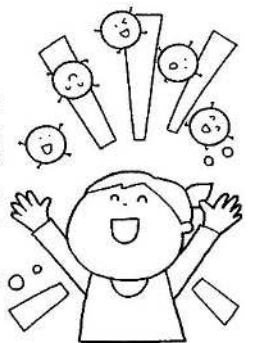


ストレスも健康に悪影響を及ぼします。みなさんのストレス解消法は何ですか?

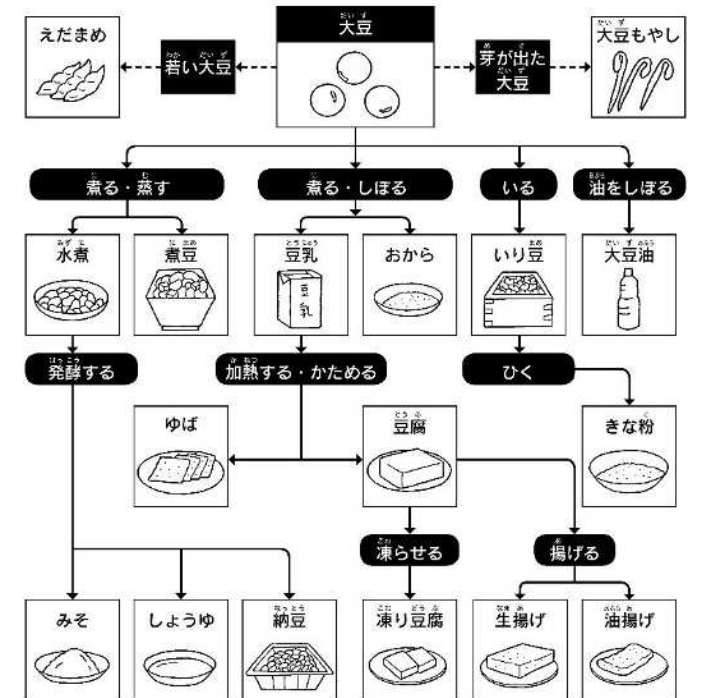
大豆のすごいパワー!



大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カ
リウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物纖
維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある
大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイ
ソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわ
れています。



こんげつ 今月は、
ふくまめ 福豆・チリコンカン・ミネストローネ
だいず ごちゆう 大豆の五目煮
に大豆が使われています。



せつ ぶん まめ
節分と「豆」
節分に豆まきをするのは、靈力
があると考えられている豆の力で、
鬼に見立てた災いや邪気を追いは
らうためだといわれています。
また、豆を年の数、もしくは年
の数に1つ足して食べる風習もあ
ります。