

2月

## 給食だより



春日部市立春日部南中学校

寒さのもっとも厳しい季節がやってきました。空気が乾燥して、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などがはやる時期です。手洗い・うがいをしっかりと、栄養、睡眠を十分にとり、元気に過ごしましょう。

## 今月の学校給食目標

食事と健康について考えよう



## 知って防ごう！生活習慣病！

みなさんは生活習慣病について、知っていますか？

生活習慣病とは、不適切な食生活や運動不足、睡眠不足、過度なストレスなどが積みかさなることによって引き起こされる病気です。糖尿病や脂質異常症（高脂血症）、高血圧症など日々の食生活と深い関わりをもつものが多いです。これらの病気を予防する上で注意したいのが肥満です。食べすぎや運動不足などによって肥満を招かないために、脂質・糖分・塩分のとりすぎに注意しましょう。そして、日頃から適度な運動をしましょう。

こんな食事をずっと続けていると  
肥満や生活習慣病に！



## Q. 生活習慣はおとなになってから気をつけられよう？

A. 生活習慣はこどもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、おとなになってから変えようとしてもなかなか難しいものです。

将来にわたって健康に過ごすためにも、こどもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



2月3日は節分

豆について知ろう！



豆は昔から日本人になじみが深く、行事食や和菓子などに使われてきました。今では世界中からいろいろな豆が輸入されて、豆料理の幅も広がっています。いろいろな豆を食べてみたいですね

## 豆の栄養 ～体にどんな働きがあるのかな～

## 歯や骨のもとになる

乳製品や魚介類と同じように豆類もカルシウムが多く含まれています。

## 血や筋肉をつくる

大豆、あずき、いんげん豆、えんどう豆、そら豆などは良質のたんぱく質を多く含みます。

## おなかの調子を整える

豆には食物せんいが多く、便秘を改善したり、腸内環境をよくしたりしてくれる働きがあります。

## からだの調子を整える

からだの中でエネルギーを効率よくつくるのに必要なビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>が多く含まれています。

## 体温や力のもとになる

脳や筋肉のエネルギー源となる、糖質が多く含まれています。

## 貧血を防ぐ

鉄などのミネラルがバランスよく含まれています。

## 南中で育てた野菜を給食へ！

5、6組のみなさんが育てた「大根」をいただき、1月17日の献立『とっちゃんげ汁』に使用しました。2学期には「なす」と「小松菜」もいただきました。とても立派な大根を育ててくれた5、6組のみなさん、おいしい給食を作ってくれた調理員さんへの感謝の気持ちを込め、おいしくいただきました！



## お知らせ

2月26日、27日は県公立高校入試の関係で、3年生は給食なしになります。

