



給食だより



令和5年2月
教育委員会学校給食課



暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。かぜやインフルエンザなどの感染症に注意が必要です。冬を元気に過ごすために、手洗い・うがいをしっかり行うとともに、正しい食習慣を心がけましょう。



生活習慣病を予防しよう



生活習慣病ってどんな病気？

運動不足や食生活の乱れ（食べ過ぎや、偏食など）が習慣化すると肥満の状態が続き、やがて高血圧や動脈硬化、糖尿病、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。これらの病気は、生活習慣が原因の一つになるため、「生活習慣病」といわれます。



生活習慣病を予防するためには・・・

1日3食規則正しく食べる

毎日3食決まった時間に食事をすると、生活のリズムが整います。特に、朝食を摂ることで体内時間がリセットされ、1日をスムーズにスタートすることができます。

バランスよく食べる

栄養素には、それぞれ体にとって大切な働きがあります。「主食＋主菜＋副菜（＋汁物）」で、栄養バランスがよくなります。

野菜をたっぷり食べる

野菜は1日350g以上食べることが目標です。毎日の食事に、もう一品野菜料理を取り入れましょう。



おやつの食べ過ぎに注意

おやつは、食べる時間と量を決めましょう。果物や乳製品などを取り入れるのもおすすめです。

塩分の摂りすぎに注意

日頃から薄味を心がけましょう。だしや素材のうま味を上手に利用するのがポイントです。



適度な運動 ＋ 休養・睡眠



生活習慣は大人になってから改善しようとしてもなかなか難しいものです。子供のころから正しい習慣を身に付けることが大切です。

旬の食材「大豆」

大豆は、「畑の肉」といわれるほど良質なたんぱく質を含み、筋肉や骨を作ってくれたり、血管を丈夫にしたりする働きがあります。また、大豆に多く含まれているイソフラボンは、美肌や骨粗しょう症予防に効果があると言われています。



食材産地調査（令和5年1月10日～1月20日）＊実施献立の放射能検査結果は不検出です。

精白米	筑西市	鶏肉	茨城県	さといも	埼玉県	キャベツ	筑西市	さつまいも	千葉県
牛乳	茨城県	じゃがいも	北海道	レタス	筑西市	はくさい	茨城県	きゅうり	群馬県
豚肉	茨城県	れんこん	土浦市	ねぎ	筑西市	こまつな	結城市	いちご	筑西市