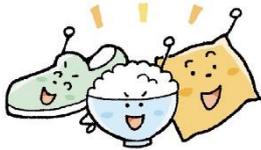


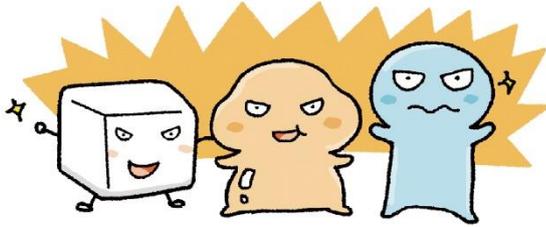


食育だより 2月



がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえって、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分



どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物などをひかえたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。

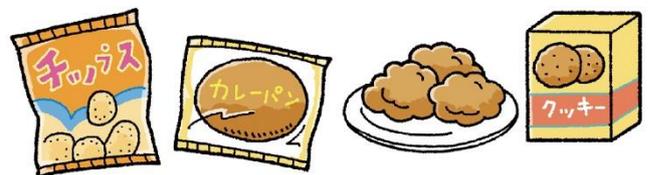
糖分 をとりすぎると

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。



脂質 をとりすぎると

肥満になりやすいだけでなく、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。



塩分 をとりすぎると

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。



食生活ふりかえり



チェック



- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康にすごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

給食紹介



行事食や旬の食材など、食育につなげながら
いろいろな給食を提供しています♪

節分献立



麦入りご飯、牛乳
いわしの漬け込み焼き
白菜の塩昆布和え
いわしのつみれ汁
福豆



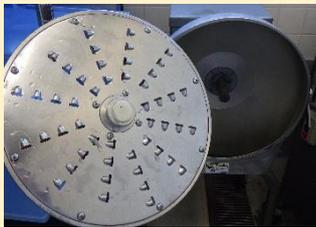
初午献立



赤飯、牛乳
鶏肉の香味焼き
ごま和え
しもつかれ



給食室で「しもつかれ」は、このように作りました！



スライサーという機械で、「さき切り」の刃を2回使って、大根と人参を粗くおろしました。



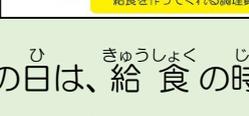
材料の鮭は、オーブンで焼いてから骨が無いかの確認をして、使用しました。

トマト給食



米粉で作った「トマトクリームシチュー」です。トマトの皮は湯むきをして、とてもおいしく仕上がりました。

トマト給食のできあがり



トマト給食ができるまでに関わってくれている皆さんの方に、感謝して食べましょう。



トマト給食の日は、給食の時間に宇都宮市が作成した「トマトについての動画」を流し、理解を深めています。