

# 給食だより

令和2年2月  
野尻学校給食センター  
第10号

まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？  
2月4日は「立春」です。暦の上ではもう春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。かせなどをひかないように気をつけて、寒さに負けないで元気にすごしましょう。

## だいたいのパワーを知ろう！

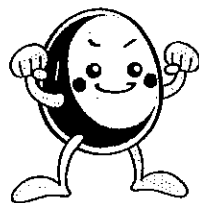
2月3日は節分です。節分には大豆をまいたり、年の数だけ大豆を食べたりして1年の健康を願います。昔から豆は「魔滅（悪い物をなくすという意味）」に通じ、鬼（病気を起こす悪い鬼）を追い払う力があると信じられてきました。今月の給食には大豆や大豆製品がたくさん登場します。大豆の良さを見直し、残さず食べましょう。



### えいようまんてん 栄養満点！

### 大豆の栄養

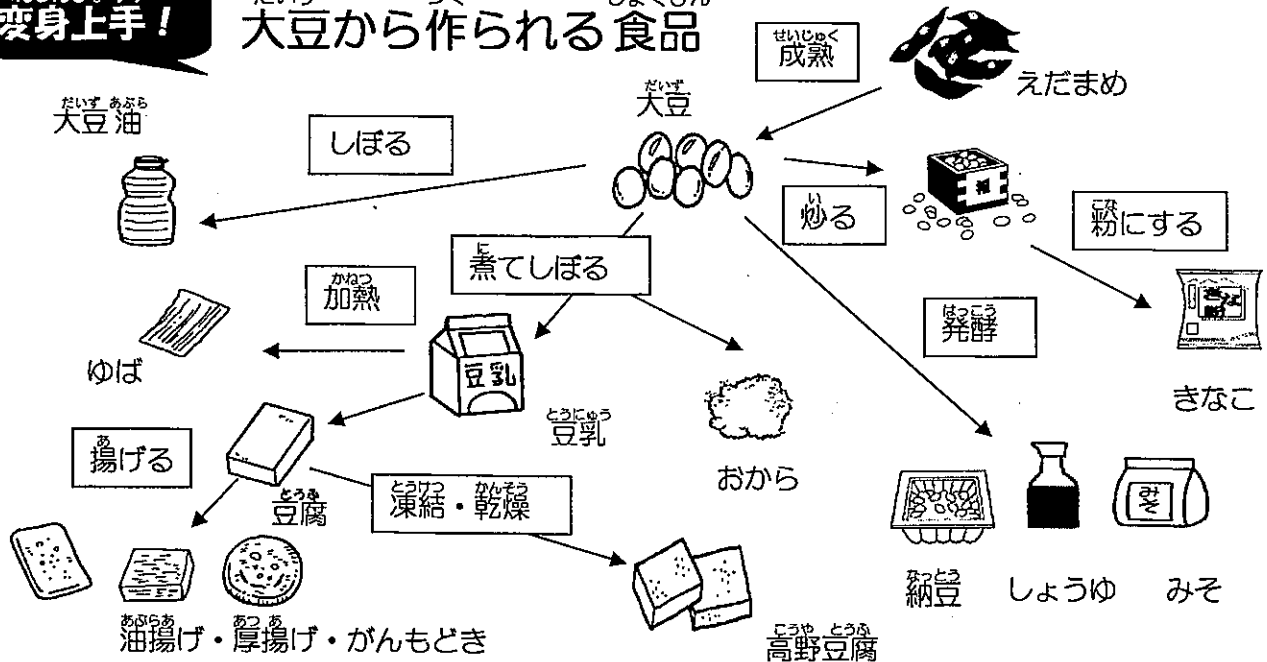
「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質や脂質など体に良い栄養素が多く含まれています。まさに体を丈夫にし、病気を防いでくれる食べ物です。



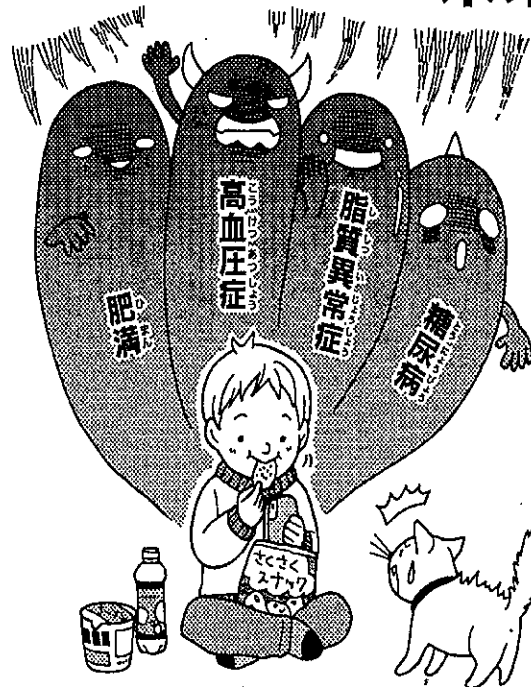
- ◆たんぱく質・・・体の血や筋肉を作る
- ◆鉄・・・貧血を予防する
- ◆食物繊維・・・おなかの調子を整える
- ◆イソフラボン・・・骨を丈夫にする
- ◆サポニン・・・生活習慣病を予防する
- ◆レシチン・・・記憶力や集中力の向上

### へんしんじょうず 変身上手！

### 大豆から作られる食品



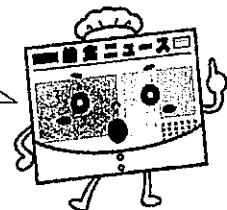
## 防ごう！未来の生活習慣病



欠食や食べすぎなどの乱れた食生活、運動不足、夜型生活、ストレスの多い生活などを長い間続けていると、肥満になったり、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が起りやすくなります。

子どもの頃の習慣は、おとなになっても続くことが多いので、今のうちからバランスのよい食事を心がけて、適度な運動を行い、しっかりと睡眠をとるようにして、生活習慣病を予防しましょう。

子どもの頃の習慣は  
おとなになっても  
続くことが多いんだ！



きゆうたん

### 生活習慣チェック あてはまる項目に☑をいれましょう。

- 食事は、朝・昼・夕と規則正しくとっている。
- 間食（おやつ）は時間を決めて、食べ過ぎないようにしている。
- 夕食は寝る2時間前までにはすませている。
- 緑黄色野菜を1日1回以上食べている。
- 揚げ物やスナック菓子など、脂肪の多いものはひかえている。
- 塩分はひかえめにして、うす味を心がけている。
- よくかんで食べることを心がけている。
- 定期的に適度な運動をしている。
- 早寝・早起きをし、睡眠がじゅうぶんとれている。

☑の数が少ないほど、生活習慣病のリスクが高いといえます。  
☑がつかない項目を見直し、改善できることから取り組んでみてください。