

2月の予定献立表

市川市立第七中学校

行事等	日	曜	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート
	2	月	○	ごはん	ハヤシライス(具) ひじきのマリネ ブルーベリーいちごヨーグルト
節分献立	3	火	○	じゃこと大豆の ごはん	かき玉汁 鰯のさんが焼き おひたし プチたい焼き
	4	水	○	ごはん	揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ししゃものパリパリ揚げ おろし和え
	5	木	○	うどん	あんかけうどん(具) ミートパイ ごま和え みかん
	6	金	○	わかめごはん	とりにく 鶏肉のコーンフ레이크揚げ 温野菜和え いちご
	9	月	○	ごはん	きりたんぽ 豚キムチ丼(具) せんべい汁 揚げ豆腐 ネーブル
和食の日	10	火	○	ごはん	吉野汁 鮭のみそマヨネーズ焼き 納豆和え
	12	木	○	ごはん	麻婆豆腐 じゃが餅 バンサンスー
	13	金	○	エクレアパン	ポークビーンズ グリーンサラダ ぼんかん
3年給食無し	16	月	○	ごはん	かみかみかき揚げ丼(具) 肉豆腐 いちご
	19	木	○	うどん	カレーうどん(具) 肉みそ和え 菜粉のバナナケーキ いちご ミルメーク
	20	金	○	ごはん	白菜とわかめのみそ汁 ハンバーグ ひじポテサラダ
	24	火	○	ごはん	わんたんスープ 中華焼肉 のり和え ネーブル
	25	水	○	ごはん	なまめ 生揚げの肉みそ煮 玉子焼き おろし和え いちご
	26	木	○	コッペパン	セルフクリームパン(具) コーンシチュー ツナサラダ
3年給食終了	27	金	飲む ヨーグル ルト	ごはん	カツカレー(具) 海藻サラダ いちごクレープ

※ 17日(火)、18日(水)は定期試験のため給食はありません。

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

2月 給食だより

今から気をつけたい生活習慣病



食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くと発症します。

多くはおとなになってから症状が現れますが、予防するには、子どもの頃からバランスのよい食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があります。

あなたや、あなたの家の人の食生活をチェック

- ☐ 揚げ物ばかり食べる
- ☐ 甘い菓子をよく食べる
- ☐ 塩やしょうゆをかけることが多い
- ☐ 朝ごはんを抜くことが多い
- ☐ 野菜が苦手でほとんど食べない

チェックが多いほど、生活習慣病を引き起こす要因が多くなります。このチェック表をもとに、いつもの食事を見直してみましょう。

まずは
早起きをして
朝ごはんを
食べよう!



生活習慣病って
おとなの病気だね?



おとなになって
かかることが多いけれど、
最近子どもも
かかることがあるよ



気をつけるのはおとなに
なってからでいいよね?



身についた生活習慣は
おとなになってから
かえることが難しいので、
今から気をつける
必要があるよ

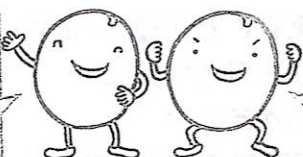


市川市立第七中学校

エネルギー	779	kcal
たんぱく質	31.8	g
脂質	26.4	g
食塩相当量	2.8	g

まめ とうもろこし
 とうもろこし
 きんとときまめ 金時豆
 レンズ豆
 あずき 小豆
 だい 大

私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



骨をつくるもとになるたんばく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。

大豆から作られる食べ物

豆腐、豆乳、大豆油、きな粉、おから、ゆば、糸豆腐、みそ、しょうゆ