

# 給食だより 2月

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。かぜ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。

## 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こりやすくなります。

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！

## 脂質・糖分・塩分のとりすぎに気をつけよう！

- 脂質** → 揚げ物はもちろん、ドレッシングやマヨネーズも脂質がたっぷり！ 少量の量で脂質のとりすぎになります。
- 糖分** → 菓子や清涼飲料は量を決めて。カロリーオフと表示されていても、糖分は含まれています。
- 塩分** → めん類の汁は残すようにします。スナック菓子は量を決めて食べて、塩分をとりすぎない工夫をしましょう。

## 保護者のみなさまへ

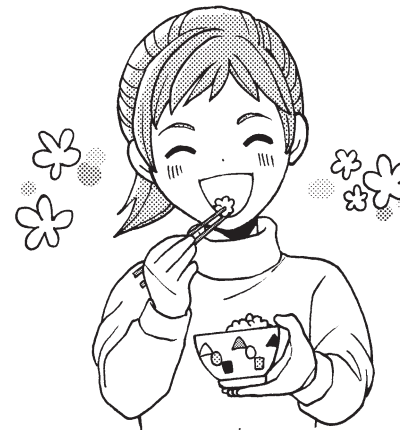
生活習慣病を予防するには、バランスのよい食事や適度な運動、十分な休息と睡眠が大切です。子どものうちに健康によい生活習慣を身につけることが必要です。子どもたちはもちろん、ぜひ、家族みんなで取り組んでください。

## 変身上手な大豆

大豆は変身上手！ 豆腐、納豆、しょうゆ、みそ、きな粉……、これらはみんな大豆からつくられています。大豆にはたんぱく質、脂質、ビタミンB<sub>1</sub>やビタミンE、鉄など、体に必要な栄養素がしっかりと含まれています。大豆からつくられる食べ物は、ほかにはどんなものがあるのかな？

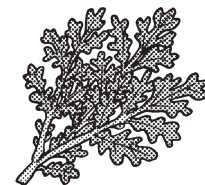


## マナーを守って



おいしく食べよう

## クイズ 春菊の旬は秋～冬なのに どうして春がつくの？



- ① 葉の形が春という字に似ているから。
- ② 花が春に咲くから。

おひたしやすき焼きに欠かせない春菊。カロテンやカルシウムが豊富で、ビタミンB<sub>2</sub>やビタミンE、鉄も含まれています。特徴的な香りがあり、春にかわいい花が咲きます。

## ♡♡♡ チョコレートは何からできているの？ ♡♡♡

チョコレートの材料はカカオ豆という木の実の種です。カカオ豆を発酵・乾燥させて、炒ってから細かく砕いて、すりつぶして練って……、長い工程を経てやっと、チョコレートが完成します。

