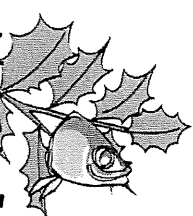
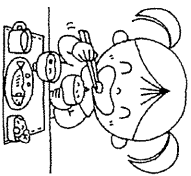


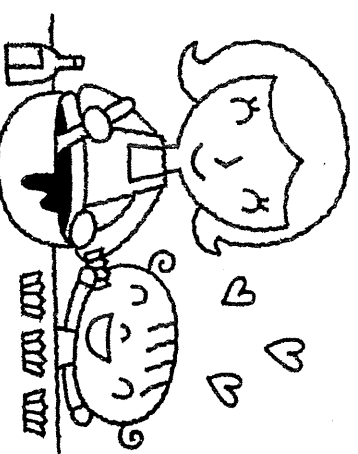
平成24年

2月のごはんだけ



きょうたんごしりつかわがましょうがっこう
京丹後市立川上小学校

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
		<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・焼き烏風 ・即席漬け ・けんちゃん汁 	<p>6年壁 中学校体験入学</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・じゃがいもの ・そぼろ煮 ・高野豆腐の巻め煮 ・春菊のおひたし 	<p>啓るぞと京丹後 食育の園</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さつまいもご飯 ・ぶりの大根 ・のっぺい汁 ・黒豆の砂糖がらめ
6日	7日	8日	9日	10日
<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・卵のミートカツプ ・ポイル野菜 ・白菜のクリーム煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・望いものグラタン ・春雨サラダ ・コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・切干大根ご飯 ・竹輪の磯辺揚げ ・野菜のかつお和え ・豆腐とえのきのすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・キヌの甘辛がらめ ・白菜の昆布和え ・さつまいものみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめご飯 ・ポトフ ・ミモザサラダ ・いよかん
13日	14日	15日	16日	17日
<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・高野豆腐の卵とじ ・五目きんぴら ・ハリハリ漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・ささみのレモンソース和え ・えのきのサラダ ・卵のふわふわスープ ・チヨコプリン 	<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・鰯フライの ・チヤップライスかけ ・白菜のごま和え ・大根のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・大豆ライス ・ブロッコリーサラダ ・鶏肉団子のスープ 	<p>17年壁 リクエストメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・親子丼 ・鶏の唐あげ ・ｷﾊﾞｯとみかんのサラダ ・サイダーゼリー
19日	21日	22日	23日	24日
<p>PTA総会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレーライス ・大根とツナのサラダ ・福神漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・豚肉と大根のうま煮 ・いかとねぎのぬた ・こんにやくのおわかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・揚げツバスのみぞれかけ ・白菜としめじのおひたし ・豆腐のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・肉豆腐 ・かぶのゆかり和え ・さつまいもと大豆のスナック 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜チヤーハン ・蒸し鶏のサラダ ・わかめスープ
27日	28日	29日		
<ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりご飯 ・いかの華風和え ・しょうゆラーメン ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・ひじきとさつまいものかきあげ ・機香和え ・かきたま汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきご飯 ・ブロッコリーとごぼうのサラダ ・豚汁 		



※ 牛乳は毎日出ます。

給食だより



厳しい寒さが続いています。体調などをくずしていませんか？
健康に毎日をすごすためにも、正しい食習慣、運動習慣を身につけるようにしましょう。

生活習慣病とは何でしょう？



生活習慣病とは？

- ・長い間の生活習慣の乱れによって引き起こされる慢性的な病気のこと。糖尿病、脂質異常症、高血圧症などを指します。
- ・体質に加え、欠食や食べすぎなどの食生活の乱れ、運動不足、夜型生活、ストレスなどの要素が重なった時に発症します。

生活習慣病は、以前は「成人病」といわれ、おもにおとながかかる病気でした。しかし現在は、子どもたちでもかかることがあります。生活習慣病にならないように、普段の生活をふりかえってみましょう。

肥満を防ぎましょう

肥満とは体に脂肪が付きすぎている状態をいいます。食べすぎ、脂っこい料理をよく食べる、運動不足などの生活を長く続けることによって、体に脂肪がたまっていき、肥満になってしまいます。

肥満は生活習慣病の原因にもなるので、適正体重を維持するように心がけましょう。



2月の給食目標

好き嫌いをしないで、寒さに負けない体をつくろう

TOPIC 食べる〇〇

真入りラー油や真入りしょうゆを使ったことはありますか？料理に少し足すだけで味や食感に変化をつけられる優れものです。しかしこれらはあくまでラー油やしょうゆ。おいしいから、とたくさん使ってしまうと脂質や塩分のとりすぎにつながります。脂質も塩分も体に必要な栄養素ですが、とりすぎでは逆に体に悪い影響を与えてしまいます。1日のバランスを見ながら上手に取り入れましょう。



とりすぎ注意!! 「脂質」・「糖分」・「塩分」

<p>脂質</p> <p>脂質は少ない量で多くのエネルギーがとれます。ドレッシングや揚げ物のとりすぎに注意しましょう。</p>	<p>糖分</p> <p>菓子類や清涼飲料などに多く含まれています。ドレッシングや揚げ物の多い食べ物は内容、量を考えて食べましょう。</p>	<p>塩分</p> <p>日ごろから薄味に慣れる、めん類の汁を飲み干さない、スナック菓子を食べすぎないなどを心がけましょう。</p>
--	---	---

おとなになってから生活習慣を直そうとしてもなかなか続きません。子どものころから規則正しい生活を送るようにしましょう。

