

生活習慣を見直してみませんか？

毎年2月は、「生活習慣病予防月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な生活を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていいただければと思います。

生活習慣病とは.....

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。

生活習慣病の原因

- 食べ過ぎ
- 偏った食事
- 喫煙
- 運動不足
- ストレス
- 飲酒

家族みんなで！ できることから始めてみましょう.....

初級

- よくかんで食べる
- お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする
- いつもより多く歩く

中級

- 野菜料理を1品増やす
- 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける
- 毎朝、ラジオ体操をする

上級

- いろいろな食品をバランスよく食べる
- 栄養成分表示を見て食品を選ぶ
- 30分以上の運動を週2回以上行う

〇2月分給食費口座振替予定額（1食単価×予定回数）

・巨理小学校（16回）：4,592円	・荒浜小学校（16回）：4,592円	・吉田小学校（17回）：4,879円
・長瀬小学校（18回）：5,166円	・逢隈小学校（16回）：4,592円	・高屋小学校（17回）：4,879円
・巨理中学校（18回）：6,048円	・荒浜中学校（15回）：5,040円	・吉田中学校（17回）：5,712円
・逢隈中学校（17回）：5,712円	※口座振替額は、各学校・学年で喫食回数により変わることがあります。	

〇2・3月分の口座振替日は、3月31日（月）です。（3月の予定額は3月号でお知らせします。）

口座残高をご確認いただき、不足の場合には前日までにご入金をお願いいたします。



2月予定献立表



*牛乳は毎日つきます

*○は栄養強化米入りです(火・金)

月			火			水			木			金		
3 ごはん 春巻き チャブチェ 中華スープ			4 *節分献立* ○ごはん いわしの梅煮 筑前煮 ちゃんこ汁(しゅんぎく) 節分豆			5 ミルクパン オムレツデミソース 大根サラダ コンソメスープ			6 ごはん チキンカレー フルーツヨーグルトあえ 海草サラダ			7 ○ごはん エビカツ(Pソース) ジャーマンポテト もやし汁(みそ)		
巨中3年 荒中 吉中 逢中3年			吉小			荒小 逢小			巨小			荒中		
エネルギー	625	784	エネルギー	612	737	エネルギー	563	715	エネルギー	689	849	エネルギー	666	819
たんぱく質	20.7	24.5	たんぱく質	26.8	29.8	たんぱく質	21.4	26.1	たんぱく質	22.9	27.0	たんぱく質	22.1	25.7
脂質	21.6	25.6	脂質	15.3	16.1	脂質	24.7	30.4	脂質	22.5	25.9	脂質	20.8	23.5
塩分	2.2	2.9	塩分	2.0	2.2	塩分	3.4	4.1	塩分	2.3	2.7	塩分	2.4	2.9
10 ごはん 肉みそ(みそ) ひじきの炒め煮 すいとん汁			11 建国記念の日 			12 ★セルフドック (★背割コッパン ★ウイナーソースがけ) フレンチサラダ クリームシチュー			13 ♡バレンタイン献立♡ ごはん ハートのメンチカツ(Pソース) ブロッコリーサラダ わかめスープ(豆腐) ガトーショコラ			14 ○ごはん 豚肉の甘辛揚げ 枝豆とコーンのソテー みそワタンスープ		
巨中3年 逢中												巨小 逢小		
エネルギー	626	772	エネルギー	633	830	エネルギー	633	830	エネルギー	709	849	エネルギー	656	809
たんぱく質	27.2	32.1	たんぱく質	25.3	31.6	たんぱく質	25.3	31.6	たんぱく質	22.8	26.7	たんぱく質	24.7	28.9
脂質	16.6	18.6	脂質	28.8	36.0	脂質	28.8	36.0	脂質	24.7	27.4	脂質	21.7	24.6
塩分	2.6	2.9	塩分	3.0	3.9	塩分	3.0	3.9	塩分	2.2	2.5	塩分	2.8	3.1
17 ごはん のり佃煮 厚焼きたまご 豚キムチ炒め うーめん汁 ヨーグルト			18 ○ごはん シュウマイ もやしの中華あえ 麻婆豆腐(豆腐)			19 食パン ミルククリーム チキンナゲット 春雨サラダ ミネストローネ			20 ごはん 赤魚の照焼き 肉じゃが 根菜のみそ汁(油揚げ・豆腐・みそ) いよかんゼリー			21 ○ごはん 肉だんご 豚肉とこんにゃくの ピリ辛炒め キャベツと卵のスープ		
									巨中1・2年			荒小 高小		
エネルギー	666	848	エネルギー	636	818	エネルギー	706	870	エネルギー	597	733	エネルギー	592	761
たんぱく質	29.4	35.5	たんぱく質	26.3	32.9	たんぱく質	23.4	29.0	たんぱく質	27.7	32.8	たんぱく質	22.5	28.0
脂質	16.6	20.2	脂質	19.5	23.7	脂質	33.0	39.1	脂質	13.7	15.4	脂質	19.5	23.9
塩分	3.3	3.7	塩分	2.4	2.9	塩分	3.0	3.7	塩分	1.9	2.1	塩分	2.7	3.4
24 振替休日 			25 ○ごはん ソースハンバーグ きのこペンネのソテー ジュリエンスープ			26 チョコレートパン ★セルフあんかけやきそば (★中華めん ★野菜あんかけ) まめまめサラダ ミルクメークコーヒー			27 *長小リクエスト* わかめごはん 白身魚フライソースがけ きんぴらごぼう おでん			28 中学校卒業お祝い献立 ○ごはん ★セルフピピンバ (★肉炒め ★ナムル) コーン卵スープ 小: 豆乳パンナコッタ(いちご) 中: お祝いクレープ(いちご)		
			荒中											
エネルギー	633	778	エネルギー	633	778	エネルギー	686	867	エネルギー	640	790	エネルギー	643	837
たんぱく質	22.7	26.5	たんぱく質	22.7	26.5	たんぱく質	25.5	31.0	たんぱく質	26.7	31.3	たんぱく質	26.0	31.0
脂質	20.7	23.5	脂質	20.7	23.5	脂質	26.5	32.5	脂質	17.0	19.3	脂質	19.6	25.6
塩分	2.5	2.8	塩分	2.5	2.8	塩分	3.0	3.8	塩分	3.5	4.2	塩分	2.2	2.6
<p>冬の牛乳は味が濃い!?</p> <p>なつ にゅうしほぶん すく 夏…乳脂肪分が少ない さっぱりとした味</p> <p>あき はるさき 秋から春先… にゅうしほぶん おお のうごう あじ 乳脂肪分が多い濃厚な味</p> <p>※牛は暑さに弱いので、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分の少ないさっぱりとした味の牛乳になり、冬は</p>			<p>※ は給食のない学校です。(変更になっている場合があります。学校により等でもご確認ください。)</p> <p>※太文字は巨理町の食材を使用した献立です。</p> <p>※ はスプーンのおつく献立です。</p>			<p>月平均栄養価</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>たんぱく質 (g)</p> <p>脂質 (g)</p> <p>塩分 (g)</p>			<p>小学校(3・4年)</p> <p>804</p> <p>24.6</p> <p>21.2</p> <p>2.6</p>			<p>中学校</p> <p>804</p> <p>29.5</p> <p>25.1</p> <p>3.1</p>		