

2月 給食だより

令和5年2月2日
新潟大学附属長岡中学校

今月の給食目標

給食を楽しい会食にしよう

本来ならば、会話を楽しみながら楽しい食事の時間を過ごしてほしいところですが、今は感染症対策のため、食事中の会話は控えましょう。

食事前に机の周りをきれいに整えて気持ちよく食事ができる環境を整え、食事中は食べることに集中します。食事後、マスクを着用してから給食の感想など楽しく会話してみてください。

2月は生活習慣病予防月間

生活習慣病を予防しよう



がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が深い病気「生活習慣病」が日本人の死因の上位を占めています。生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。



生活習慣病って何？

食事や運動、休養などの生活習慣に深く関係している病気のことです。糖尿病や高血圧症、心臓病や脳卒中などがあります。予防には、より良い食生活を継続することが大切です。

とうりょうびょう 糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

しじついじょうしょう 脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

こうけつあつしょう 高血圧症

血圧が高くなる病気です。目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

生活習慣は大人になってから気をつけられるのでは？

生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。

将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



予防のポイント

1日3食 望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎる生活を続けていると、生活習慣病になりやすくなります。1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。また、脂質・糖質・塩分が多いおやつにも注意しましょう。



十分な睡眠と適度な運動を

毎日の適度な運動を習慣にしたり、十分な睡眠を心がけたりすることが大切です。適度な運動も十分な睡眠も、毎日継続し習慣にすることで生活習慣病の予防につながります。

2月献立表

新潟大学附属長岡中学校

月	火	水	木	金
 <p>【単位】 熱:熱量(kcal) た:たんぱく質(g) 脂:脂質(g)</p>		1 きゅうりよく 給食なし	2 きゅうりよく 給食なし	3 ココア揚げパン ビーンズサラダ ショートパスタのトマトスープ
	熱	熱	熱	熱
	た	た	た	た
	脂	脂	脂	脂
エネルギーのもとになる食品(黄色の食べ物)				
体をつくるもとになる食品(赤の食べ物)				
体の調子を整える食品(緑の食べ物)				
6 ごはん 鶏の塩唐揚げ アスパラ菜のしょうゆフレンチ なめこ汁	7 ソフトめん 大豆いりミートソース◆ ひじきのサラダ	8 ごはん 鉄火味噌◆ のり酢和え 豚汁	9 ごはん ブリと大根のうま煮 ほうとう汁	10 ごはん ハンバーグのデミグラスソースかけ ツナコーンサラダ チンゲン菜スープ
熱 837 た 32.5 脂 29.9	熱 832 た 30.2 脂 26.1	熱 749 た 23.1 脂 22.9	熱 789 た 28.1 脂 24.0	熱 748 た 29.6 脂 25.5
ごはん 片栗粉 米粉 油 鶏肉 ハム 豆腐 油揚げ 牛乳 アスパラ菜 キャベツ なめこ 大根 ねぎ 人参 にんにく	めん 砂糖 油 豚肉 大豆 ベーコン ハム ひじき 牛乳 玉ねぎ セロリ 人参 しめじ トマト キャベツ コーン	ごはん 砂糖 じゃがいも 油 大豆 ツナ 豆腐 豚肉 のり 牛乳 小松菜 キャベツ 人参 ごぼう 大根 しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 ほうとうめん 油 ぶり 鶏肉 油揚げ 牛乳 大根 人参 しょうが かぼちゃ 白菜 ごぼう ねぎ	ごはん 片栗粉 春雨 砂糖 油 豚肉 ツナ ベーコン 牛乳 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン チンゲン菜 人参 ねぎだけ
13 ごはん さばの味噌煮 即席漬け まめ味噌汁◆	14 ごはん 野菜たっぷり焼肉 もずくスープ チョコクレープ	15 高野豆腐の揚げ煮◆ キャベツの味噌汁	16 米粉のナン インドカレー フルーツヨーグルト	17 チョコチップパン ペンネトマトソース コンソメスープ
熱 799 た 30.0 脂 24.1	熱 806 た 33.5 脂 27.2	熱 811 た 32.4 脂 22.6	熱 891 た 40.5 脂 27.6	熱 803 た 30.3 脂 25.4
ごはん じゃがいも 砂糖 油 さば 豆腐 油揚げ 昆布 鰹節 牛乳 きゅうり キャベツ 人参 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 クレープ 油 豚肉 ベーコン 豆腐 もずく 牛乳 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく 人参 ねぎだけ チンゲン菜 ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 里芋 油 高野豆腐 鶏肉 油揚げ 牛乳 玉ねぎ 人参 枝豆 キャベツ ねぎ ねぎだけ しょうが	米粉ナン 砂糖 カレールー 油 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 玉ねぎ セロリ トマト みかん パイン リンゴ ラフランス 白桃 黄桃	パン ペンネ じゃがいも チョコレート 油 豚肉 ベーコン 牛乳 玉ねぎ ピーマン にんにく 人参 セロリ パセリ キャベツ コーン
20 ごはん 雪室ポテトコロケ 野菜のツナ和え 豆乳汁◆	21 味噌ラーメン ジャーマンポテト	22 ごはん 鮭の照り焼き 大豆のいそ煮◆ 白菜の味噌汁	23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日	24 カレー豆乳クリームドリア◆ 海藻サラダ ルレクチェゼリー
熱 795 た 25.5 脂 21.4	熱 831 た 35.7 脂 19.9	熱 773 た 33.9 脂 20.1	熱	熱 826 た 28.1 脂 24.5
ごはん じゃがいも パン粉 砂糖 油 ツナ 豚肉 油揚げ 豆乳 牛乳 キャベツ きゅうり コーン 白菜 人参 水菜 ねぎ	めん じゃがいも 砂糖 油 ハター 豚肉 ウインナー 牛乳 もやし 人参 コーン たら 玉ねぎ パセリ にんにく	ごはん 砂糖 じゃがいも 油 鮭 大豆 ひじき 鶏肉 油揚げ 牛乳 白菜 ごぼう さやいんげん 人参 ねぎ		ごはん マカロニ シチュールウ 油 鶏肉 ベーコン 豆乳 ツナ わかめ 荳わかめ 牛乳 玉ねぎ 人参 しめじ コーン パセリ キャベツ きゅうり
27 ごはん 厚焼きたまご きりざい◆ 塩鶏汁	28 豚丼 厚揚げときのこの味噌汁◆	 <p>大豆製品を 味がおいしい大豆を 味わおう</p> <p>こんげつ せつぶん 今月は節分にちなんで、いろいろな大豆製品をつかった献立を取り入れています。大豆・豆腐・油揚げ・炒り大豆・厚揚げ・うち豆・豆乳・高野豆腐などの献立が出来ます。 (◆は大豆製品を取り入れた献立です)</p>		
熱 811 た 33.4 脂 22.6	熱 803 た 32.5 脂 24.2			
ごはん 砂糖 油 卵 納豆 鰹節 鶏肉 油揚げ 牛乳 人参 ごぼう 大根 キャベツ ねぎ 野沢菜	ごはん 砂糖 じゃがいも 油 豚肉 厚揚げ のり 牛乳 人参 ごぼう 玉ねぎ 絹さや しめじ なめこ まいたけ ねぎ			