



給食だより

令和6年度2月号

調布市立第四中学校

今年の節分は地球の公転周期の「ずれ」を調整するため、4年ぶりに2月2日になっています。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。感染症にかからないために、手洗い・うがいをしっかり行うとともに、正しい食習慣を心がけましょう



生活習慣病を予防しよう

Q:生活習慣病ってどんな病気？

A: 運動不足や食生活の乱れ（食べ過ぎや、偏食など）が習慣化すると肥満の状態が続き、やがて高血圧や動脈硬化、糖尿病、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。これらの病気は、生活習慣が原因の一つになるため、「生活習慣病」といわれます。



チェックしてみよう！

生活習慣病を招きやすい食生活

<p>朝食を食べないことが多い</p>	<p>ファストフードや清涼飲料水をとることが多い</p>	<p>お腹いっぱいになるまで食べてしまう</p>
<p>食べるのが早い</p>	<p>スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる</p>	<p>夜食を食べることが多い</p>

★チェックがたくさんついた人は要注意！食生活を見直そう★



生活習慣病を予防するためには…



- ① 1日3食規則正しく食べる：毎日3食決まった時間に食事をすると、生活のリズムが整います。
- ② バランスよく食べる：色々な食品を組み合わせましょう。主食+主菜+副菜+(汁物)で栄養バランスがよくなります。
- ③ 野菜をたっぷり食べる：野菜は1日350g以上食べることを目標としましょう。
- ④ 塩分の摂り過ぎに注意：日頃から薄味を心がけましょう。だしやうま味を上手に利用しましょう。
- ⑤ おやつを食べ過ぎに注意：おやつは食べる時間と量を決めましょう。果物や乳製品を取り入れるのもおすすめです。
- ⑥ 適度な運動・睡眠・休養を心がける：子どもの頃から正しい生活習慣を身につけることが大切です。



～今月の献立紹介～



6日(木)：インドネシア料理

「ナシゴレン」はインドネシア風の炒めごはんです。ナシはごはん、ゴレンは炒めるや揚げるという意味です。「ソトアヤム」は鶏肉の入った具沢山のスープ、ピサンゴレンは揚げバナナです。

20日(木)：受験応援メニュー&新潟県の郷土料理

「タレかつ丼」は、ごはんの上に揚げたての薄めの豚カツを甘辛い醤油だれにくぐらせてのせた、卵でとじていないカツ丼です。新潟県の郷土料理ですが、3年生の受験を応援するメニューになっています！