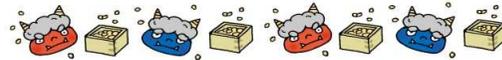


# 2月 給食たより



沖縄の北部では、桜の花も咲き、春の訪れを感じられるようになりましたが、日によっては寒暖差があり、体調をくずしやすい時期でもあります。インフルエンザも流行しています。毎日の手洗い、うがいをこまめに行いましょう。そして体を温めてくれる根菜類などを食べて寒さに負けない体を作りましょう。

## 今月の行事食・特別給食



3日 (月)	節分	二月三日は節分です。節分には豆まきをします。大豆には特別な力があると言われています。
6日 (木)	宜野湾市ターウムの日	宜野湾市大山は田芋の産地です。大山でとれたおいしい田芋が給食に登場します。
14日 (金)	バレンタインデー	ハート型のコロッケに愛をこめてお届けします。
18日 (火)	かみかみ献立	かみごたえのある食べ物を使って給食の献立を考えています。しっかり噛んでいただきます。
19日 (水)	食育の日	毎月19日は語呂合わせで食育(19)の日です。

## 今月の地場産物

地場産物って?? → 地元(宜野湾市近郊、県内)でとれた食べ物

- にんじん
- じゃがいも
- にんにくば
- こまつな
- にら
- ズッキーニ
- トマト
- たまねぎ
- きゅうり
- ジャンボいんげん
- たいも
- セロリ



## 健康によい食事で、防ごう！未来の生活習慣病

食事をめいたり、食べ過ぎたりなど乱れた食生活、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。子供の頃の生活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よく健康に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。

## 脂質・糖分・塩分の取りすぎに気をつけましょう！

### 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！少しの量で脂質の取りすぎになります。

### 糖分

お菓子や清涼飲料水は量を決め食べ物がましよう。カロリーオフと書かれていても、糖分は入っています。

### 塩分

麺類の汁は残すようにしましょう。スナック菓子は量をきめて食べて、塩分をとりすぎないように工夫しましょう。

## 節分です！大豆の主な栄養とはたらき

- たんぱく質... : 血・筋肉・内臓など、体の組織をつくる。
- カルシウム... : 骨や歯をつくる。細胞間の情報伝達に関わっている。
- 食物せんい... : 腸内環境を整える。

