

2月給食だより

暦の上では2月4日の立春を迎えますが、寒い日が続き、インフルエンザ、胃腸炎が流行しています。調理室でも細心の注意を払って給食作りを行っています。
おうちでも、しっかりした手洗いとうがいで予防しましょう。

2月3日 節分（せつぶん）

豆まきをしましたか

節分でまくお豆は、おなかをかなり膨らませます。食べ過ぎにはご注意ください～！

「豆にもいろいろあります。」

ダイズ／黄ダイズ・黒ダイズ・青ダイズ

「黄ダイズ」＝主にみそ、納豆、豆腐等加工品にもなります。

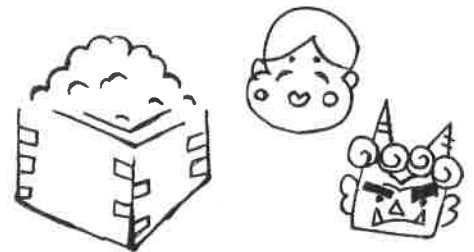
「黒ダイズ」＝黒豆。おせち料理に使われます。

「青ダイズ」＝きな粉や煮豆にされます。

*他にも豆には、アズキ、ソラマメ、インゲン、キントキマメなど、いろいろあります。

「豆は畑のお肉」と言われるくらい、たくさんの栄養が詰まっています☆

豆を自分の年の数だけ食べると1年間は無病息災で過ごせると言われています。



《小児糖尿病から守ろう》

コンビニエンスストア、ファストフード店などの普及により、食べたいときにいつでも手軽に購入し食べることができる為、子どもたちは過剰摂取してしまいがちです。成人よりも子どもに早く発症するため、「小児糖尿病」ともいわれ、予防が不可能な病気です。一方、「2型糖尿病」は、偏った食習慣や運動不足などによる肥満、ストレスなどの生活習慣の乱れが主な原因で発症する病気です。

- 1日3食、規則正しく食事する
- 栄養バランスのとれた食事をする
- 緑黄色野菜をたっぷり取る
- あぶらっこいものは食べすぎない
- 味つけは薄味に
- よくかんでゆっくり食べる
- ながら食いはしない
- 1人分ずつ分けて食べる
- 清涼飲料やスナック菓子は控える

