

2月4日は「立春」です。暦の上ではもう春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。かせなどをひかないように気をつけて、寒さに負けないで元気にすごしましょう。

防ごう! 未来の生活習慣病



欠食や食べすぎなどの乱れた食生活、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。

子どもの頃の習慣は、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の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。

子どもの頃の習慣は
おとなになっても
続くことが多いんだ!



きゅーたん

変身上手な大豆

大豆は変身上手! 豆腐、納豆、しょうゆ、みそ、きな粉……、これらはみんな大豆からつくられています。大豆にはたんぱく質、脂質、ビタミンBやビタミンE、鉄など、体に必要な栄養素がしっかりと含まれています。大豆からつくられる食べ物は、ほかにはどんなものがあるのかな?

納豆



みそ



おから



もやし



きな粉



豆乳



大豆



しょうゆ



豆腐



今
月
の
献
立

2月 3日(金) 節分献立 いわしの蒲焼き丼

2月14日(火) 生徒会から学園中開校60周年を記念してデザートをとということで『ブラウニー』を提供することにしました。『ブラウニー』は、アメリカの代表的なチョコレートケーキのことです。学園中の給食としてアレンジしました。