

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。かぜ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ったりします。

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B₁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?



今月の献立

2月 3日(月)	いわしの蒲焼き丼	節分献立
13日(木)	五目あんかけ焼きそば	保健給食委員会リクエスト
14日(金)	すき焼き煮	練馬産葱使用
17日(月)	鶏肉の薬味焼き	1年生リクエスト
28日(金)	広東スープ	保健給食委員会リクエスト

2月の牛乳・米の予定産地

牛乳	米
東京都・群馬県 山梨県・青森県 山形県・北海道 岩手県・秋田県 宮城県・福島県	令和5年度産 岩手県産 ひとめぼれ