



給食指導資料 2022年 2月<15日~28日>



<目標> 食べものと健康について考えよう 末広北小学校

Table with 5 columns: Day, Dish Name, Ingredients (Yellow), Blood/Meat/Bone (Red), and Body Regulation (Green). Rows include dates like 15火, 16水, 17木, 18金, 21月, 22火, 24木, 25金, 28月.

食べものと健康について

健康のためには規則正しい生活習慣が大切です



~ 生活習慣病 とは ~

生活習慣病を防ぐには……

保護者の皆様へ……生活習慣病とは、食事や運動、睡眠・休養など、毎日繰り返し行っている生活習慣が深く関係する病気のことです。



毎日の生活リズムを整えることが大切です!!

- 1日3食、規則正しい時間に食事をして、適度な運動を心がけましょう。
早寝・早起きで十分な睡眠時間をとりましょう。
食事の内容は、主食、主菜、副菜をそろえて野菜をしっかりとりましょう。
塩分のとり過ぎには注意し、うす味を心がけましょう。



減塩の工夫

Infographic with 5 tips: 1. Use umami to reduce salt. 2. Use herbs and spices. 3. Don't overuse soup. 4. Be mindful of seasoning. 5. Don't overeat processed foods.

☆2月の中学年の平均栄養価は カロリー646kcal、たんぱく質26.1g、脂質20.0g、食塩2.3g、カルシウム361mg、鉄 3.4mg、マグネシウム91mg、ビタミンA228RE(レチノール)、ビタミンB1 0.48mg、ビタミンB2 0.5mg、ビタミンC25g、食物繊維5.8g、亜鉛3.1mg * 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります