



# 2月 給食たより

2021年2月  
邑楽町立学校給食センター



こんげつ きゅうしょくもくひょう  
**今月の給食目標**

す きら 好き嫌いをなくして

じょうぶ かたむ 丈夫な体をつくろう



2021年の節分は、2月2日です。給食では、2月3日が節分の献立になっています。節分は立春の前日で、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。かぜやインフルエンザに負けないように規則正しい生活と、栄養バランスのよい食生活を心がけましょう。



## そろえよう！3つの食品のグループ

からだ つく 体を作る グループ		からだ ちょうし ととの 体の調子を整える グループ		ねつ ちから 熱や力になる グループ	
<b>たんぱく質</b> が多い食べもの	<b>カルシウム</b> が多い食べもの	<b>カロテン(ビタミンA)</b> が多い食べもの	<b>ビタミンC</b> が多い食べもの	<b>たんまいかぶつ 炭水化物</b> が多い食べもの	<b>脂質</b> が多い食べもの
魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	淡色野菜 果物	米・パン・めん いも・さとう	あぶら 種実

まいにち しょくじ えいよう 毎日の食事の栄養バランスをよくするためには、上の表や献立表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。



## せいかつしゅうかんびょう き 生活習慣病に気をつけよう

生活習慣病は生活習慣が原因となって引き起こされる病です。生活習慣病を予防するうえで注意したいのが肥満です。肥満は運動不足や不規則な生活習慣、お菓子の食べすぎや好き嫌いなどの食事の偏りなどが原因となります。生活習慣の乱れがある人は早めに直しましょう。

**よくかまないで食べる**



**不規則な時間の食事  
や夕食の食べすぎ**



**お菓子やジュースの  
とりすぎ**



**好き嫌いによる  
食事の偏り**

