

令和4年



2月こんだてひょう



(きなさしょうがっこう)

長野市鬼無里学校給食共同調理場



TEL256-2014 FAX256-2210

Main table with columns for Day, Meal Name, Ingredients, and Nutritional Information (Energy, Fat, Protein, etc.).





今月の目標

## 病気を予防する食事をしよう

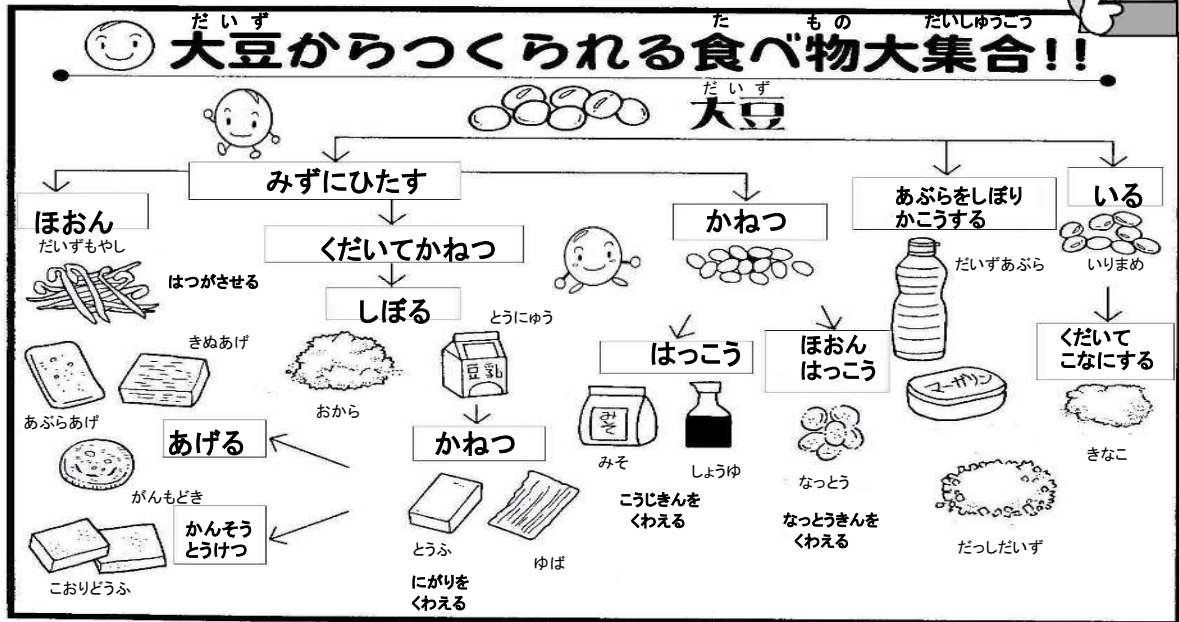
2月は「にげる」というように、あっという間に過ぎてしまう月です。2月3日は節分、そして4日は立春、暦の上では春です。日もだいぶ長くなってきました。でも、まだまだ寒い日が続いています。体調を崩さないよう、毎日の食生活を大切にしましょう。



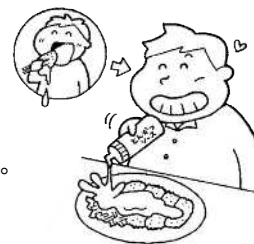
## 大豆のよさを見直そう!



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



## 生活習慣病を予防しよう



生活習慣病は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度ついた生活習慣を大人になってから変えようとしても、なかなか難しいものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。

### 生活習慣病って何?

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



**高血圧症**  
血圧が高くなる病気で自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

**糖尿病**  
インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

**脂質異常症**  
血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

### 食生活ふりかえりチェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。