

# 給食だよい

2月



鉢田市立鉢田学校給食センター



がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえって、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。



## 将来の健康のために 食品を選ぶ力をつけるよう

コンビニや外食で食品を選ぶときに、皆さんは何を目安にしていますか？  
正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。

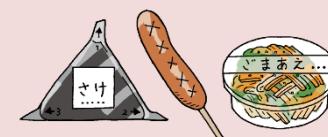
### コンビニ食

## 栄養バランスよく買おう

コンビニで食事を買う時には、弁当に野菜の惣菜を追加したり、いろいろな料理を組み合わせたりして、「主食だけ」「揚げ物ばかり」「野菜が少ない」などにならないようにしましょう。

〈購入例〉

① 主食（おにぎり）+ 主菜（ソーセージ）+ 副菜（青菜のごまあえ）



② 主食（サンドイッチ）+ 主菜（蒸しそり）+ 副菜（サラダ）



### 食べ放題

## 食べ放題は取り放題じゃない！



料理を自分で選ぶ「食べ放題」でも、食べられる分だけお皿にとるようにしましょう。

また、主食・主菜・副菜（汁物）をそろえて、栄養バランスがよくなるように選ぶことが大切です！

## 今月の給食のポイント

### ○健康な食生活について考えよう

★鉢田市の食材★ 米・豚肉・ごぼう・さつまいも・ぶなしめじ・水菜・小松菜  
ちんげんさい・にら

### ★行事給食★

**鉢田の日献立 いちご (A献立: 5日、B献立: 6日)**

ハヤシライス・牛乳・枝豆サラダ・いちご

J A茨城旭村、J Aほこたより  
いちごの無償提供あります！

### バレンタイン献立 (A・Bブロック13日)

ごはん・発酵乳・ハートのハンバーグ・ツナサラダ・わかめスープ



## 鉢田市 の いちご が給食に出来ます！

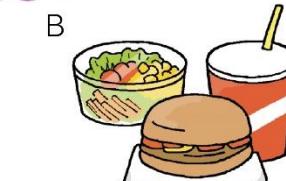
鉢田市はいちごの生産量が茨城県で1位です。水はけがよく栄養がある土地や温暖な気候、そして、土づくりや苗の管理、温度や湿度の調整などいちご農家さんの日々の努力もあり、おいしいいちごが作られています。鉢田市で作られているいちごの品種は、おもに「とちおとめ」や「やよいひめ」、「いばらキッス」などがあります。給食では、5日（Aブロック）にJ Aほこたより、6日（Bブロック）にJ A茨城旭村より、いちごを提供していただきます！（1人2粒提供予定です♪）お楽しみに！

### ファストフード

どっちを選ぶ？



⚠️ 炭水化物、脂質、塩分 高め…



👍 ビタミン、無機質 がとれる!!

ファストフードのメニューは魅力的ですが、塩分や脂質が多くなりがち・・・。  
フライドポテトをサラダにする、炭酸飲料のドリンクをお茶や野菜ジュース、牛乳にするなど、組み合わせを工夫してみましょう！

糖分、脂質、塩分のとりすぎに注意しましょう！

