

給食だより

令和4年度2月号
名古屋市立豊岡小学校

2月は、春の始まり「立春」があります。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけて、インフルエンザや風邪に負けない体をつくりましょう。



2月のこんだてから

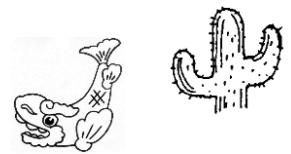


★ 姉妹友好都市の日（メキシコ市）・・・21日（火）

プレーンロールパン・牛乳・牛肉のメキシコ風いため・魚介類のスープ・グレープゼリー

★ 「だいすき! なごや♥めし」の日・・・15日（水）

ごはん・牛乳・うなぎまぶし・きゅうりのしょうゆ漬・きしめん汁



※ 「うなぎまぶし」「きしめん汁」はふるさと献立です。

★ ふるさと献立 ～ふるさと名古屋（愛知）の食べ物を知ろう～

7日（火）梅じそささみフライ

15日（水）うなぎまぶし・きしめん汁

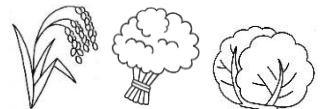
22日（水）台湾ラーメンスープ

28日（火）みそ煮・えびフライ

★ 「みんなで食べる! なごや産」の日

7日（火）港区・中川区産の米と、中川区産のパセリを使用します。

20日（月）港区・中川区産の米、天白区産のキャベツ、中川区産のパセリを使用します。



塩分のとり過ぎに気をつけよう

2月は、「生活習慣病予防月間」です。生活習慣病とは、食事や運動などの生活習慣が原因となってかかる病気のことです。例えば、濃い味のものばかり食べてたくさん塩分をとる習慣が身につくと、大人になってから、「高血圧」という病気にかかりやすくなります。今のうちから塩分のとり過ぎに気をつけ、将来の生活習慣病を予防しましょう。

◆ 「高血圧」とは？

血圧が高くなる生活習慣病です。血圧が高いと血管が硬くなり（動脈硬化）、心臓や脳の血管に関わる病気の原因になることがあります。



◆ どうやって減塩したらいいの？

① 味付けを工夫しましょう。

- ・ だしのうま味を活用する
- ・ 酸味やスパイスなどを活用する



② 野菜や果物に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分（ナトリウム）を外に出す働きがあります。

- ・ 野菜は加熱し、かさを減らしてたくさん食べる
- ・ すぐ食べられる生野菜や果物、すぐ使える冷凍野菜を常備しておく

