



今月の食生活目標

食事と健康の関係について理解しよう！

富士見中学校

2月には「節分」があります。「節分」とは「節（季節）を分ける」という意味で、各季節が始まる節目の前日をいい、2月の「節分」はちょうど春の始まり「立春」の前日となります。本来は夏や秋にも「節分」はあったのですが、立春は新しい年の初めの節目として重要視されたことから、現在は節分といえば2月となったのです。暦の上では春とはいえ、寒さはまだまだ厳しいです。食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって元気に春を迎えましょう。

生活習慣病を知っていますか？

不適切な食生活や運動不足、睡眠不足、過度なストレスなどが積み重なることによって引き起こされる病が生活習慣病です。生活習慣病には、がんや脳卒中、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）、動脈硬化症、高血圧症などがあります。3年生は、保健の時間に学習していますね。

生活習慣病を予防する上で注意したいのが肥満です。肥満は、食べすぎや運動不足などが原因となっている場合がほとんどです。肥満を招かないために、脂質・糖分・塩分のとりすぎに注意しましょう。そして、日頃から適度な運動をすることが大切です。

こんなことに気を付けよう！

右の「7つの健康習慣」は米国のブレスロー教授が生活習慣と身体的健康度との関係を調査した結果から広く知られるようになりました。7つの健康習慣の実践の有無で、その後の寿命に影響することがわかっています。日頃の生活をふり返り、これらの健康習慣が実践できているか、家族で確認してみましょう。そしてもし実践できていない場合には、1つでもできるところから増やしていきましょう。

ブレスローの7つの健康習慣

- ①定期的に運動をする
②睡眠時間をしっかりとる
③太りすぎや、やせすぎに注意する
④朝食を毎日食べる
⑤間食を控える
⑥喫煙をしない
⑦飲酒は適量を守るか、しない

2. 3月の献立について

29年度の給食も残り28日となりました。富士見中学校の給食は1食330円×各学年の給食日数で給食費をいただき、一年で使い切る単年度会計で運営しています。しかし、最近テレビの報道にもあるように野菜が高騰しており、なかなか価格が落ち着きません。そのため、2、3月は、予算内で給食を作るために予定献立を変更する可能性がありますので、ご理解願いたします。

Table with columns: 日曜日, 主食, 牛乳, 主菜, 副菜, 汁物, デザート, 給食に使われる食品, 栄養量, ひとことメモ. Rows include meals like 1木, 2金, 5月, 6火, 7水, 8木.

9 金	シナモン揚げパン	ポテトのピザ焼き コールスローサラダ 野菜スープ	ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン 小松菜 人参	玉葱 キャベツ マッシュルーム 白菜 もやし きゅうり	パン じゃが芋 砂糖	油	874 kcal 25.6 g 35.9 g 3.3 g	宅しかしたろ・・・ 今年度最後の揚げパンになるかもしれません。学校に給食室がある「自校給食」だから食べられるメニューです。ゆっくり味わってね。
13 火	キムチチャーハン	肉団子のもち米蒸し ナムル 春雨スープ 杏仁豆腐	豚肉 卵 豆腐	牛乳 寒天	ほうれん草 チンゲン菜 サラダ葱	白菜 玉葱 もやし 長葱 たけのこ 椎茸 生姜	米 もち米 パン粉 春雨	油 ごま	856 kcal 33.9 g 27.4 g 5.0 g	<b>3の3からみさんへ</b> 3の3の好きなメニューを組み合わせながら、全校のみなさんに楽しんで食べてもらえるような献立を考えました。近くの友達や班のメンバーと楽しく会話をしながら食べてください！
14 水	味噌タンメン	お好み焼き ゆかり和え 味噌タンメンの汁 ココアプリン	豚肉 鰹節 卵 いか えび	牛乳 海苔	人参 にら	にんにく 玉葱 もやし 小かぶ 生姜 キャベツ メンマ きゅうり きくらげ	めん とろろ 小麦粉 プリン	油 マヨネーズ	871 kcal 36.3 g 22.3 g 3.4 g	今日はバレンタインデー。お菓子業界に踊らされているような気もしますが、ココアプリンを作りました。男子も女子も仲良く召し上がれ。
15 木	ご飯	魚のアーモンドがらめ 野菜のバター炒め キャベツとウインナーのスープ	もうか ウインナー	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 長葱 もやし キャベツ コーン	砂糖 よ	油 アーモンド バター	810 kcal 29.0 g 27.8 g 2.4 g	? 広島弁でワニと呼ばれる魚を唐揚げにして、しょうゆベースのタレとアーモンドパウダーで味付けします。さて、ワニとはどんな魚でしょう？
16 金	コッパパン	ハムエッグ 寒天サラダ ポテトチーズスープ	卵 ハム えび	牛乳 寒天 チーズ	人参 パセリ	キャベツ きゅうり 大根 玉葱	パン じゃが芋	油	877 kcal 38.9 g 35.0 g 4.1 g	2005年2月16日、テレビの全国放送で寒天が健康食品として紹介され、ブームを巻き起こしました。角寒天の生産は今が最盛期♪
19 月	ご飯	凍り豆腐の卵とじ 元気サラダ さつまい ぼんかん	凍り豆腐 卵 鶏肉 ツナ 豚肉 黒豆	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	玉葱 椎茸 蓮根 大根 ごぼう 長葱 きゅうり ほんかん 白菜	米 さつまい こんにゃく	マヨネーズ	807 kcal 30.8 g 23.5 g 2.6 g	<b>郷土食の日：凍り豆腐の卵とじを出します♪</b> 29年度最後の郷土食の日 凍り豆腐を定番の卵とじでいただきます。
20 火	ご飯	手作り春巻き いもとくらげの中華和え 豆腐スープ	豚肉 かにかま ハム 豆腐 くらげ	牛乳 あらめ	人参 小松菜	たけのこ 生姜 もやし きくらげ きゅうり 玉葱 えのき キャベツ	春巻きの皮 じゃが芋 片栗粉 春雨 小麦粉	油 ごま油 ごま	773 kcal 23.9 g 23.2 g 1.9 g	前回好評だった春巻き、もう一度食べたい！という声にこたえてがんばります！
21 水	カレー南蛮 きしめん	厚揚げのそぼろがけ 和風サラダ カレー南蛮の汁	豚肉 絹揚げ	牛乳 わかめ	人参	玉葱 椎茸 長葱 生姜 小かぶ キャベツ きゅうり	めん 砂糖	ごま ごま油 油	859 kcal 34.9 g 26.3 g 3.2 g	乾煎りした小麦粉とカレー粉を、かつお節で取ったダシでのばして作る「おそば屋さんのカレー南蛮」の登場です。
22 木	古代米赤飯	魚の梅みそ焼き おかか和え のっぺい汁	シロバー 鰹節 卵 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 大葉	キャベツ もやし 大根 ごぼう 長葱	もち米 古代米 もちきび こんにゃく 里芋	ごま よ	738 kcal 30.9 g 16.5 g 3.3 g	2月23日は富士見の日 よっちゃんばりの、うるち米・もち米・古代米・もちきびを使って赤飯を炊いてもらいます。よくかんで味わおう！
23 金	コッパパン	マカロニグラタン コーンサラダ 白菜のスープ ブルーベリージャム	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉葱 しめじ キャベツ コーン きゅうり 白菜	パン マカロニ 小麦粉 パン粉	バター 油	814 kcal 28.4 g 28.1 g 4.0 g	3年2部のリクエスト給食で第一候補にあがっていたけど出せなかったグラタンを作ります。手作りのおいしさを味わってね♪
26 月	豆腐とひき肉のあんかけ丼	豆腐とひき肉のあんかけ 福神漬け和え じゃが芋のバター煮 スイーツプリング	豆腐 凍り豆腐 豚ひき肉	牛乳	人参 ピーマン パセリ	生姜 玉葱 大根 キャベツ きゅうり 福神漬け スイーツプリング	米 じゃが芋	油 バター ごま油	787 kcal 27.3 g 20.1 g 2.3 g	旬 スイーツプリングは、温州みかんとハッサクを掛け合わせた品種で、その名の通り甘くさわやかな香りがします。
27 火	ご飯	ししゃもの2色揚げ 根菜のごま味噌煮 えのきのふわふわ汁	卵 豚肉 竹輪	牛乳 ししゃも 青海苔	人参	ごぼう 蓮根 椎茸 えのき みつば	小麥粉 片栗粉 こんにゃく	油 ごま	797 kcal 29.8 g 24.3 g 2.3 g	明日は最後の・・・ 明日は29年度最後のリクエスト給食です。さらに、曜日の関係から今年度最後のメニューの給食になります。大人気のミートソースです。お楽しみに！
28 水	ソフトめん	ミートソース 春雨サラダ 手作りアップルパイ	豚肉 卵	牛乳	人参 トマト缶	にんにく 生姜 マッシュルーム もやし きくらげ きゅうり りんご	めん 片栗粉 パイ 砂糖 春雨	オリーブ油 ごま油 バター	973 kcal 29.7 g 29.7 g 3.6 g	<b>3の4からみさんへ</b> 富士見の寒い冬に負けないように温かいものを多く入れました。私たち3年生は最後のリクエスト給食なので、3の4の好きなものを多く入れました。全校のみなさんも好きなものだと思います。楽しんで食べてください。

☆献立は都合により変更することがあります。

中学生の栄養量目標値は

エネルギー820kcal、たんぱく質25.0～40.0g、脂質22.8～27.3g、塩分は3.0g以下です。

★2月の平均栄養量は

エネルギー825Kcal、たんぱく質30.9g、脂質24.7g、塩分3.1gです。

主な使用食材の産地 1月

- \*よっちゃんばり: 米、もち米、みそ、白菜、大根、長ねぎ、かぼちゃ、じゃがいも、りんご、レッドキドニー、大豆\*茅野: 生椎茸、角寒天
- \*飯田: しめじ\*中野: えのき、エリンギ\*長野: 卵、鶏肉、豚肉、厚揚げ、豆腐、もやし、りんご\*松本: 長芋\*新潟: 舞茸、蓮根
- \*群馬: ほうれん草、小松菜、春菊\*栃木: みつば\*茨城: 小松菜、人参\*千葉: 人参、パセリ\*愛知: キャベツ、赤ピーマン
- \*静岡: サラダねぎ\*青森: 鶏肉、ごぼう、にんにく、わかさぎ\*高知: 生姜、きゅうり\*三重: 宮崎: ピーマン\*岩手: 秋刀魚
- \*北海道: たこ、玉ねぎ、コーン、昆布\*インドネシア: えび、しらす\*ロシア: 秋鮭\*アルゼンチン: メルルーサ\*タイ: えび
- \*アメリカ: タラ\*北大西洋: くら

イラストなど出典: 少年写真新聞社・いらすとや・写真素材AC

信州  
ACE  
プロジェクト

