



ランチニュース

令和2年2月
大府市教育委員会

子どもの頃から大切！

生活習慣病を予防しよう

生活習慣病とは、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ます。生活習慣を大人になってから変えるのは簡単ではありません。食生活についても、子どもの頃からよい習慣を身に付けましょう。

できているかな？

食生活チェック

- ☐ 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

糖分・脂質・塩分について

どれも体に必要なものですが、とりすぎは、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。間食も、組み合わせや量に注意してとりましょう。



☆☆2月7日(金)はビストロおぶちゃん給食メニューの日☆☆



大府市では、地産地消と食育の推進を目的に「こども料理コンクール ビストロおぶちゃん」を開催しています。今年度は野菜をしっかりと食べて元気な体をつくるために、キャベツを含め3種類以上の野菜を使った「私のナンバーワン朝ベジ料理」を市内の小・中学生を対象に募集しました。多数の応募の中から、給食メニュー賞に選ばれた廣瀬奈々さん(大東小5年) 廣瀬裕子さん(保護者)の『ヘルシーキャベツしゅうまい』を給食用にアレンジして、2月7日(金)に市内小・中学校・保育園の給食で実施します。

なお、コンクールのグランプリ賞、準グランプリ賞は次の方々です。

☆グランプリ賞 『キャベツととりひき肉の豆乳うどんとブルーベリー黒酢のコールスローサラダ』
牧紅里さん(吉田小5年) 牧優子さん(保護者)

☆準グランプリ賞 『朝のキャベツスペシャル〜野菜たっぷりトマトみそスープとキャベツトースト〜』
新立丞さん(神田小5年) 新立瞳さん(保護者)



毎月19日は「食育の日 ~おうちでごはんの日~」です。



※給食実施日の2日前(土・日・祝日を除く)の午前9時までに欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいただきません。