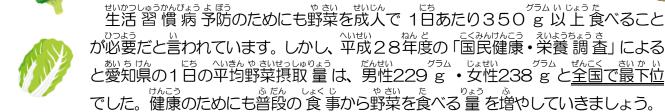


生活習慣病を予防しよう

生活習慣病とは、食事だけではなく運動や睡眠などの生活習慣が深く関わって起こる病気をいいます。特に現代の食生活は、脂質や糖質、塩分などが多く、野菜や海藻などが少ない食事になっています。このような食事を続けていると日本の三大死因である「がん」「血管疾患」「心疾患」になるリスクも高くなっていきます。これらの病気は、現代の食生活と深く関与しているので、バランスの良い食生活に見直すことにより生活習慣病予防になります。また、生活習慣を大人になってから変えるのは難しいと言われています。健康の保持増進のためにも、子どもの頃から理想的な食事・運動・睡眠の習慣を身に付けて予防しましょう。

1日350 g の野菜を食べて健康になろう!









☆2月20日(月)はビストロおぶちゃん給食メニューの日☆☆



受情では、地産地消と後脊の推進を首節に「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食べて完気な様をつくるために、3種類以上の野菜を使った「私のナンバーワン朝べず料理」を市内のが学生を対象に募集しました。多数の影響の中から、**裕食メニュー賞**に選ばれた甲科製菜さん(共和西が5年)甲科温子さん(保護者)の『**冬野菜の甘辛ソースいため**』を豁後前にアレンジして、2月20日(月)に市内がず中学校・保育園の豁後で実施します。

なお、コンクールのグランプリ賞・こらび電賞、準グランプリ賞は次の方々です。

☆グランプリ賞・こらび電賞(ダブル受賞) 『冬野菜のみそチーズトースト』

溪笛 舞ිをみ (音笛が6年) (保護者 溪笛 愛さん)

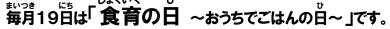


当事 単っている。 「共和西小5年)(保護者 当市 洋子さん)

☆おぶちゃん賞 『本ポカポカ灩かす豆乳 ちゃんぽん』

今 大和さん(岩ヶ瀬小5年)(保護者 今 智恵さん) 「根菜の和風とろろチーズ焼き」

紫色 乳馬さん (美) (保護者 紫色 総絵さん) 「教室野菜の和風おろしオムレツ」



れんこん

粕

洒粕



※給食実施日の2日前(土・日・祝日を除く)の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は欠食扱いとし、給食費をいただきません。