



給食だより

令和4年度2月
鹿屋市立北部学校給食センター

暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒が続いています。2月は1年の中でも気温が低く、体調をくずしやすい時期です。手洗い、うがい、睡眠、バランスの良い食事で元気に春を迎えましょう。

とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分

どれも体に必要なものですが、とりすぎは、生活習慣病の原因になります。甘いものや揚げ物、味の濃い食べ物は注意しましょう。

糖分をとりすぎると…

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



脂質をとりすぎると…

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来大腸がんになる危険が高まります。



塩分をとりすぎると…

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



姿をかえる大豆

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれており、加工するとさらに栄養価が増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、煎って粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどで固めたものは豆腐になります。

大豆は、和食でおなじみの様々な大豆製品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。

