



暦の上では立春を迎えましたが、2月は一年で一番寒い時期です。風邪などに負けず元気に過ごすには食事が大切です。生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。生活習慣病を予防するためにできることを、家族みんなで見直してみませんか。



### 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。

### 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。



### このままで大丈夫？



脂質や塩分の多い食事を長く続けると、糖尿病などの生活習慣病になる危険が高まります。

### 脂質 をとりすぎると

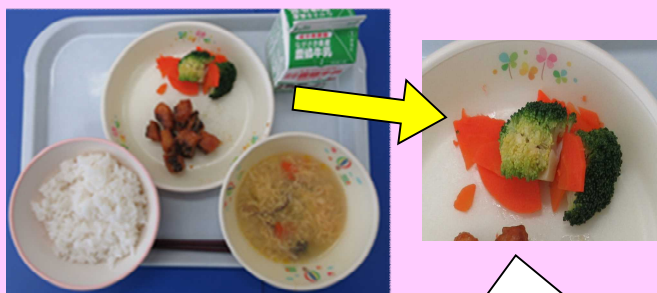
肥満になりやすいだけではなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。

## 小学校ニュース

竹松小の5年生が去年から育て、1月21日に収穫した「黒田五寸人参」を1月27日28日の小学校の給食に取り入れました。「蒸し野菜」にしたので人参の色が鮮やかに仕上がりと、黒田五寸人参の甘さが感じられ、大変好評でした。



竹松小5年生のみなさん  
ありがとうございました。



おいしかったねー

## 中学校ニュース

大村中3年生が考えた「特産品を取り入れた和風給食」が登場します！

総合学習（食コース6班）で、大村の特産品や郷土料理とみんなの考えをマッチングし、「大村市の中学生を元気にする給食の献立」を考えてくれました。校内投票の結果1位になった班の献立がこちら↓です。

- ・黒田五寸人参の混ぜご飯
- ・牛乳
- ・さっぱり煮ごみ
- ・鮭とイカのバター炒め
- ・長崎みかんゼリー



これは生徒が試作した「鮭とイカのバター炒め」です。2月27日の給食に調理員さんが再現してくれます。

お楽しみに！

給食センターに子どもたちからの心温まるメッセージをたくさんいただきました。これからも安全でおいしい給食を届けます。ありがとうございました。

