



2月食育だより

令和7年2月号
大府市教育委員会

せいかつしゅうかんびょう なに 生活習慣病って何？

せいかつしゅうかん かんけい が 強い 病気を せいかつしゅうかんびょう といいます。せいかつしゅうかんびょう の例として がん や 心疾患、脳血管 疾患などが挙げられ、日本人の死因の上位を占めています。参考：e-ヘルスネット 生活習慣病とは？（厚生労働省）

Q. 生活習慣(食習慣)は大人になってから気を付けられませんか？

A. 生活習慣は、子どものころにつくられ、大人になってから変えるのは難しいです。子どものうちから規則正しい生活習慣を身に付けることが大切です。

例えば... 大人になっても たっぷりソースをかけて食べること
あぶら おお しょくじ 油が多い食事
やめられない!

☆ 規則正しい生活習慣のためのポイント

- 適度な運動をする
- 十分な睡眠をとる
- 給食がお手本！ 栄養バランスのよい食事を心がける

☆☆ 2月19日(水)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「子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「作ってほしい！これが私のイチオシレシピ～キャベツ編～」をテーマに市内の小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村雨亜美さん（共長小6年）村雨恵美さん（保護者）の『キャベツの具だくさん豆乳みそスープ』を給食用にアレンジして、2月19日（水）に市内小・中学校・保育園の給食で実施します。

なお、今回のグランプリ賞、準グランプリ賞&こらび庵賞、おぶちゃん賞は次の方々です。

☆ **グランプリ賞**

『お好み焼き風春巻き』 蔵田紗愛さん（共和西小5年）・有香さん（保護者）

☆ **準グランプリ賞&こらび庵賞**

『腸にも良い体ほかほか焼売』 小山内達騎さん（共和西小6年）・巳奈さん（保護者）

☆ **おぶちゃん賞**

『ざくざくちくわお好み焼き』 平間莉乃花さん（石ヶ瀬小5年）・明日香さん（保護者）

『お好みーとパイ』 伊藤成親さん（東山小5年）・恵理さん（保護者）

『火もレンジもいらない！げきうまキャベツ』 安田悠真さん（共和西小4年）・祥子さん（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3日前（土・日・祝日は除く）の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいただきません。