



給食だより

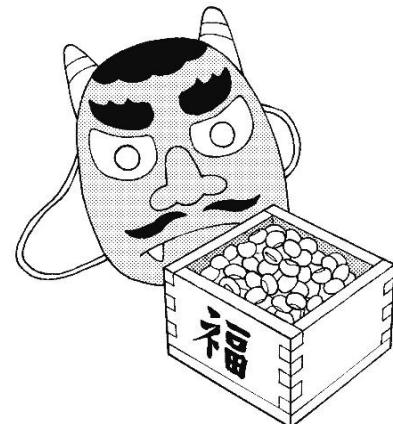


2月は暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒さに負けず、元気に過ごすことができるよう、食事や運動、睡眠など生活習慣を振り返って、家族みんなで話し合ってみましょう♪

2月3日は節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで季節のかわり目を指していました。それが次第に、立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。豆には靈力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追いはらい、福を呼び込みます。

また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなにおいで鬼を追はらう風習が残っているところもあります。



©少年写真新聞社2022

豆を食べて健康を願う

節分には、豆を年数だけ、または年齢につつ足した数を食べます。

そうすることで生命力を得て、1年間を元気に過ごすことができると言われています。



ことわざクイズ

□の頭も信心から

どんなにつまらないものでも、信じることで尊くありがたいものになるということ。

□に当てはまるのは次のうちどれ？

- ①鰐(たら)
- ②鰯(いわし)
- ③鮪(まぐろ)



©少年写真新聞社2022

令和6年度2月号
座間味村立
学校給食共同調理場

生活習慣をふり返ってみよう！

家族で取り組もう

生活習慣を改善するには家族の協力が必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。

できそうなことから始めましょう

目標例

- ・野菜をたくさん食べる
- ・間食の量を今までより減らす
- ・ゲームは1日30分までにする
- ・朝のウォーキングをするなど



将来健康にすごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

糖質制限に注意！



ごはんやパンなどの主食を抜く食事を糖質制限食といい、ダイエットの方法として話題ですが、糖質の少ない食事は死亡リスクが高いという研究結果もあります。また、成長期の子どもは、エネルギー量の必要量が増えます。

その情報は本当かな？

インターネットにはたくさんの情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。この情報は本当に正しいのかな？ という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。



その時期に、不必要的糖質制限をすると、心身の成長や将来の健康に影響を与える可能性があります。成長期は毎食しっかり主食をとるようにしましょう！