



給食だより

令和6年度2月号
座間味村立
学校給食共同調理場



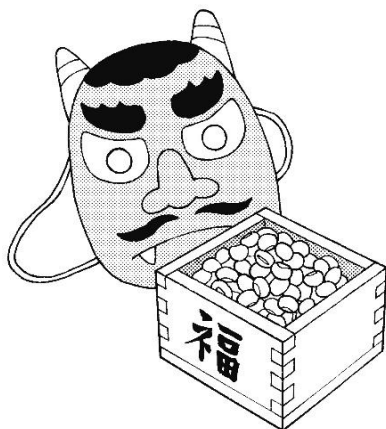
2月は暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。
寒さに負けず、元気に過ごすことができるよう、食事や運動、睡眠など
生活習慣を振り返って、家族みんなで話し合ってみましょう♪



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、季節の変わり目を指していました。
それが次第に、立春の前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。豆には霊力があ
ると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた
病気や災いを追い払い、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いはらう風習
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、豆を年の数だけ、または
年齢に一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され
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 鰯(たら)
- ② 鰯(いわし)
- ③ 鰯(まぐろ)



②/ㄥ

©少年写真新聞社2022

せい かつ しゅう かん

生活習慣をふり返ってみよう！

かえ

しょう せい かつ

食生活ふりかえり チェック



- ☐ 朝ごはんは必ず食べている
- ☐ 栄養バランスに気をつけている
- ☐ よくかんで食べている
- ☐ 好ききらいをせずに食べている
- ☐ 間食は時間と量を決めている
- ☐ 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

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。

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
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



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、成長期の子供は、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、不必要な糖質制
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！