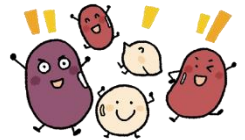


きゅうしょくだより 2月

令和7年1月31日
墨田区立二葉小学校
校長 山崎 隆

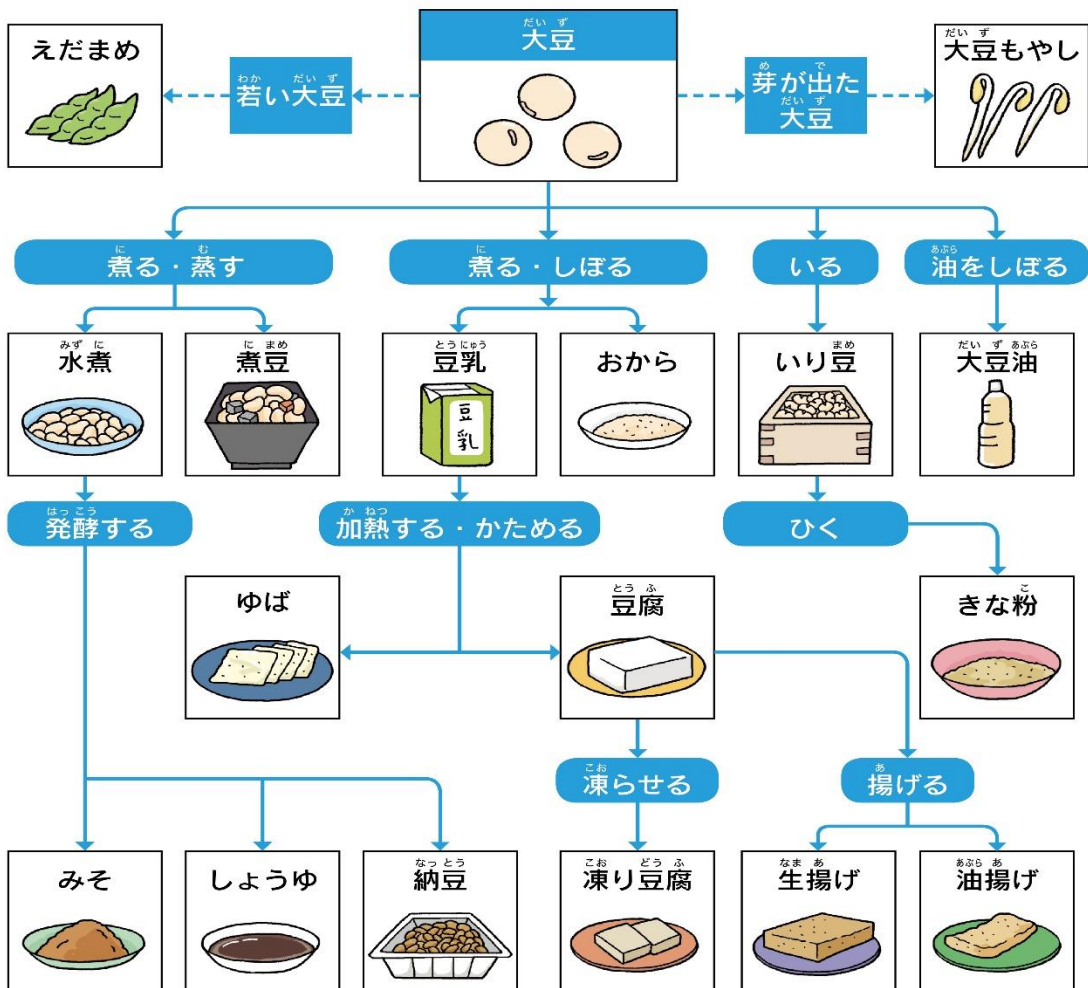


がつかせつぶん
2月2日は節分です



学校給食では、さまざまな種類の豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。苦手な人もいるので、揚げたり、細かくして混ぜたり、調理方法を工夫しています。大豆は、和食には欠かせない食材です。さまざまな工夫がされて、多くの加工品ができました。

姿をかえる大豆
大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



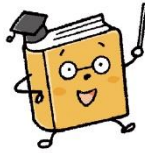
2月は「生活習慣病予防月間」です!



食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえって、予防するためにできることを考えてみましょう。

生活習慣病って何?

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



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。



Q. 生活習慣はおとなになってから気をつければ、よいんじゃないの?

A. 生活習慣は子供の頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくれます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。
将来にわたって健康に過ごすためにも、子供の頃から規則正しい生活習慣を身に付けるようにしましょう。



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

将来健康に過ごすために、子供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

