

## 給食だより





みどり市立笠懸東小学校

がっせつぶん 2月の節分はちょうど春の始まり「立春」の前日です。「節分」とは「節(季節)を分ける」という意味で、 かくきせっ は じ ふしめ ぜんじっ 各季節が始まる節目の前日をいい、暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。 食事前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって春を迎えましょう。

### 節分です! 大豆のひみつ

せつぶん まめ まめ たいす だいす えいよう まめ にほん むかし た もの 節分といえば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では 昔 からいろいろな食べ物 に加工しておいしく食べられてきました。

#### もっと党を食べましょう

豊には大豆やあずき、いんげんまめなど、いろいろな種類があります。 豊は食物繊維を愛く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防

したりする働きがあります。 水煮なども活角しながら積極 的に豊を食べましょう。



#### みんな、私たち「大豆」のなかまだよ!















たいず、たいずのというない。 大豆や大豆から作られる食品を上手に取り入れ、健康を脅かす鬼達を寄せ付けないようにしましょう。

## 善段の食生活を ふりか之って みよう (できた)))

## 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いれていますが、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 だしいのかな? という視点を持ち、該わされないようにしましょう。

# 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。

#### 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?

本語習慣は予どもの頃に基礎ができ、養年の積み 量ねによって形づくられます。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すごすためにも、予どもの頃から規 削芷しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



#### 規則正しい生活習慣で肥満予防







朝後欠後や後雄い後事などの木規則な後習 慣や、蓮勤・睡眠木足などは肥満の原因になります。栄養バランスのよい後事をとり、適 度な蓮動をしたり、睡眠をしっかりとったり して、規則節しい生活を心がけましょう。