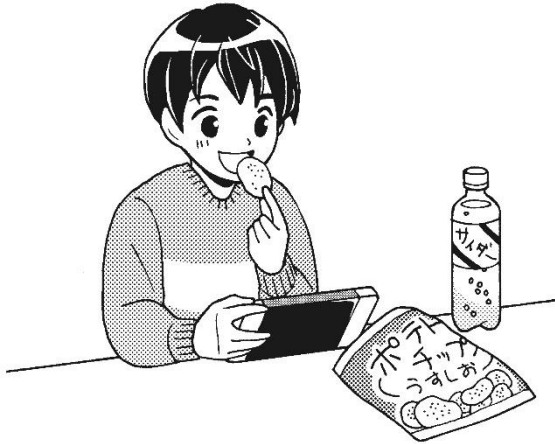


きゅう しよく
給食だより 2月

令和7年2月20日
座間市立入谷小学校



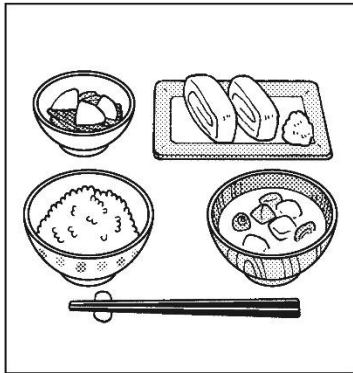
せい かつ しゅう かん びょう よ ぼう
生活習慣病を予防しよう！



しよくじ うんどう きゅうよう すいみん せいかつ し しかた
食事や運動、休養・睡眠などの生活の仕方
せい かつ しゅう かん びょう ふか かん けい おん びょう き
(生活習慣)と深く関係して起こる病気のこ
とを、「生活習慣病」といい、糖尿病や脂質
せい かつ しゅう かん びょう どうようびょう し しつ
異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中な
いじょうしょう こうけつあつしょう しんぞうびょう のうそちゅう
どがあります。

せい かつ しゅう かん びょう し ぼう ぶん どう ぶん えん ぶん
生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり
す ふ て き せ つ し ゅ せい かつ うん どう ぶ そ く す い み ん
過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠
ふ そ く せい かつ しゅう かん な が つ つ
不足などの生活習慣が長く続くことによって、
ひ お
引き起こされます。

よ ぼう しよく じ うん どう きゅう よう すい みん たい せつ
予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



せい かつ しゅう かん びょう よ ぼう
生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとり、適度な運動を行っ
て、十分な休養・睡眠をとることが大切です。せい かつ しゅう かん びょう おお
生活習慣病の多くは、おとなになってから症状があら
われませんが、いまのうちの生活習慣が大きく関係していきます。

こ ころ けん こう せい かつ しゅう かん
子どもの頃から、健康によい生活習慣を
身につけておくことが大切だよ！



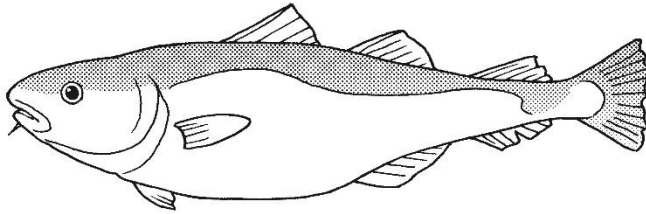
きゅーたん

豆で災いを追いはらう 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節がかわる節目のことですが、次第に立春(2月4日頃)の前日のことをいうようになりました。また、豆には霊力があると信じられていて、災いや病気を鬼に見立てて追いはらうために豆まきを行います。



脂肪が少なく淡白な白身魚 たら

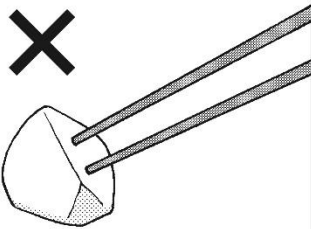


たらは、体長が100cm以上になる白身魚です。脂肪分が少なく、淡白な味で、焼き魚や煮魚、汁物、鍋物などの料理に使われています。たらは日本だけではなく、イギリスやポルトガル、アメリカなどの多くの国ぐにで食べられています。

避けよう！ きらいばし

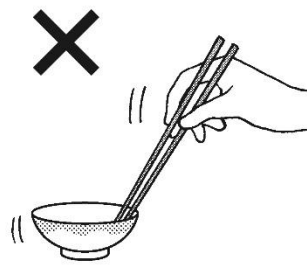
「きらいばし」とは、周りの人を不快にさせるふるまいで、マナー違反になることから、避けた方がよいはしの使い方のことです。刺しばしや寄せばし、涙ばしなどがあります。

刺しばし



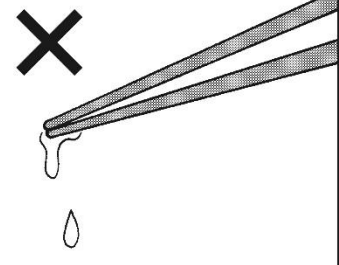
食べ物をはしで突き刺して食べること。

寄せばし



食器をはしで手元に引き寄せること。

涙ばし



はしの先から汁物などの汁をぽたぽたと落とすこと。