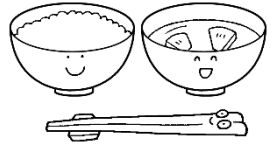


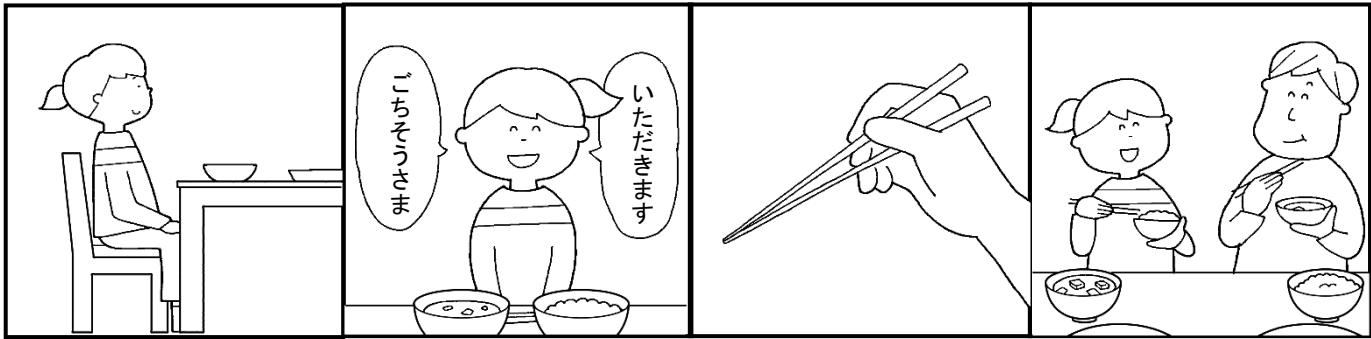
2月給食だより

令和7年 2月
奥多摩町学校給食センター

食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではありません。家族や友達と食事をする事で、人とのつながりを深めたり心が和んだりします。楽しく食事をするためにどんな工夫ができるのでしょうか。

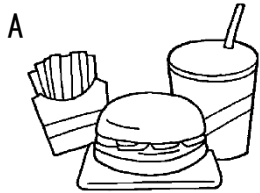


目指せ 食事マナーの達人

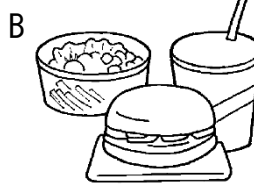


食事マナーとは、一緒に食べる人にいやな思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気気をつけましょう。

どっちを選ぶ？ ファストフードのメニュー



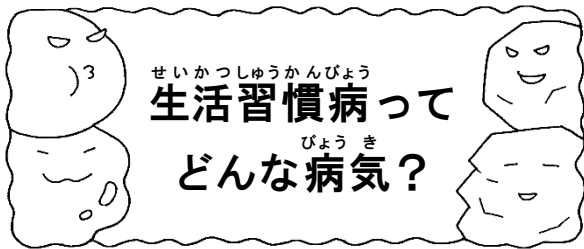
- ハンバーガー
- フライドポテト
- 炭酸飲料



- ハンバーガー
- サラダ
- お茶

ファストフード
とりすぎに
注意しよう

Aのメニューは炭水化物や脂質、塩分が多くなってしまいます。ファストフードを利用する時は、Bのように、フライドポテトをサラダにしたり、ドリンクを炭酸飲料ではなく、お茶や牛乳、野菜ジュースにしたりすると、ビタミンや無機質を補うことができます。



生活習慣病って どんな病気？

食事や運動、休養などの生活習慣に深く関係している病気の中で、糖尿病や高血圧症、心臓病や脳卒中などがあります。子どもの頃からの生活が大きく関係しているため、子どものうちから健康にいい生活習慣を心がけることが大切です。

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、季節のかわる節目の日です。現在は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。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



2月は、氷川小6年生が考えてくれたメニューを給食で出します。20日(木)、26日(水)です。楽しみにしていてください！