

給食だより



令和 8 年 1 月 30 日

座間市立ひばりが丘小学校

校 長 小宮 美紀

寒さが一段と厳しい季節となり、風邪などの感染症が流行しやすい時期です。給食室では、体が温まる栄養たっぷりの給食を、温かい状態で提供できるよう心がけています。また、より一層体調管理や衛生管理を徹底しています。御家庭でもうがい・手洗いと規則正しい生活を心掛け、体調を崩さないようにしてください。

今から気をつけたい生活習慣病



食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くと発症します。

多くはおとなになってから症状が現れますが、予防するには、子どもの頃からバランスのよい食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があります。

あなたや、あなたの家の人の食生活をチェック

- 揚げ物ばかり食べる
- 甘い菓子をよく食べる
- 塩やしょうゆをかけることが多い
- 朝ごはんを抜くことが多い
- 野菜が苦手でほとんど食べない

チェックが多いほど、生活習慣病を引き起こす要因が多くなります。このチェック表をもとに、いつもの食事を見直してみましょう。

まずは
早起きをして
朝ごはんを
食べよう！



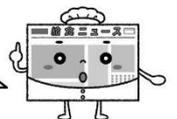
きゅーたん

きゅーたんの 質問コーナー



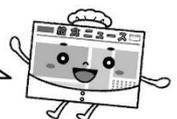
生活習慣病って
おとなの病気だよな？

おとなになって
かかることが多いけれど、
最近は子ども
かかることもあるよ



気をつけるのはおとなに
なってからでいいよね？

身についた生活習慣は
おとなになってから
かえることが難しいので、
今から気をつける
必要があるよ



かながわ産品学校給食デーを実施しました！

《 1月29日の献立 》

- ・ きんぴら丼
- ・ 牛乳
- ・ 里芋のみそ汁
- ・ みかん



私たちが住んでいる神奈川県は、海や山や畑があり水産物や農産物などがたくさんとれるすばらしい県です。1月29日(木)をかながわ産品学校給食デーとし、この日の給食の材料は、神奈川県・座間市産のものを多く使用して給食を作りました。

神奈川県産・・・豚肉、牛乳、みかん

座間市産・・・米、ごぼう、ねぎ、小松菜、白菜、手作り味噌

各地で違う 節分

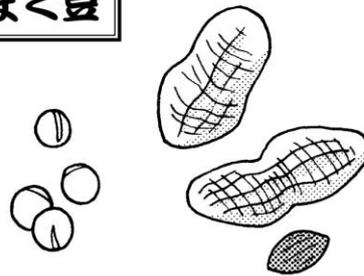
2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

かけ声



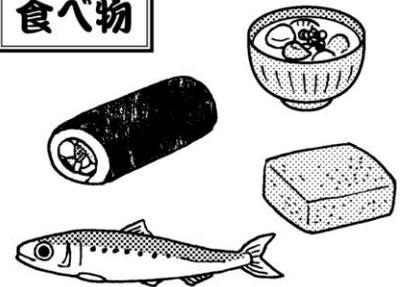
多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分は唱えなかったりします。

まく豆



いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越、九州南部などや家庭によって、殻つきの落花生をまきます。後で拾いやすく、清潔なことが理由といわれています。

食べ物



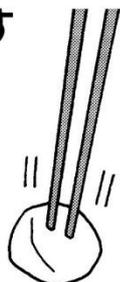
まいた豆を歳の数だけ食べるほか、各地にいわしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻きを食べる、腸内環境をよくするこんにやくを食べるなどの風習が残っています。

クイズ やってはいけない「はしづがい」はどれ？

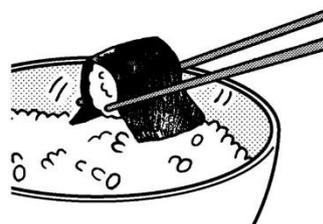
①切る



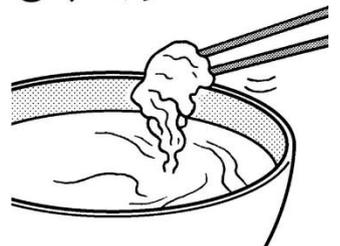
②刺す



③くるむ



④すくう



②刺す はしを料理に突き刺して食べるのは、マナー違反になります。ほかは、どれも正しい使い方です。