

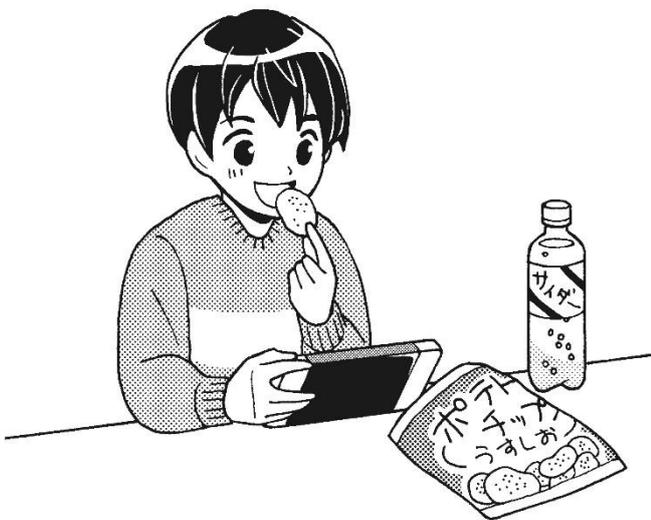
# 給食だより



令和 7年 1月 31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。

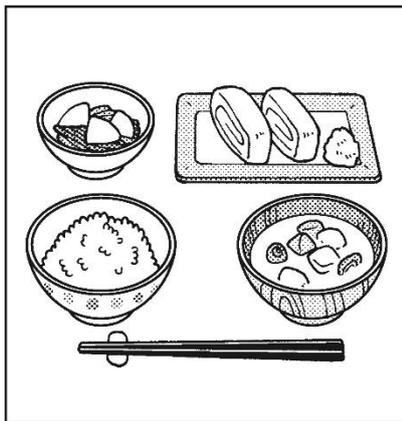
## 生活習慣病を予防しよう！



食事や運動、休養・睡眠などの生活の仕方（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、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中などがあります。

生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長く続くことによって、引き起こされます。

## 予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



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。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すが、今のうちからの生活習慣が大きく関係していきます。

子どもの頃から、健康にい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

# かながわ産品学校給食デーを実施しました！

《1月28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28日(火)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、人参、ねぎ、里芋、小松菜、白菜、手作り味噌

## 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、季節が変わる節目のことですが、次第に立春(2月4日頃)の前の日のことになりました。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。

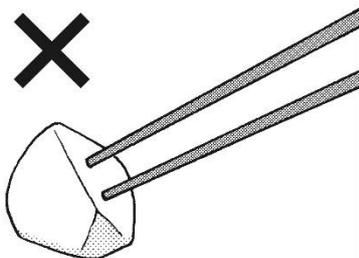


## 避けよう！ きらいばし

「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

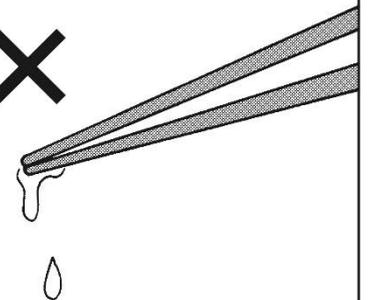
×



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ぼたぼたと落とすこと。