



令和7年度小林学校給食センター

# 給食だより

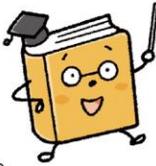


三寒四温という言葉を知っていますか？三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続く、その後4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなるといわれています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう。

2月は、**全国生活習慣病予防月間**です

## 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。



### 糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

### 高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

### 脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

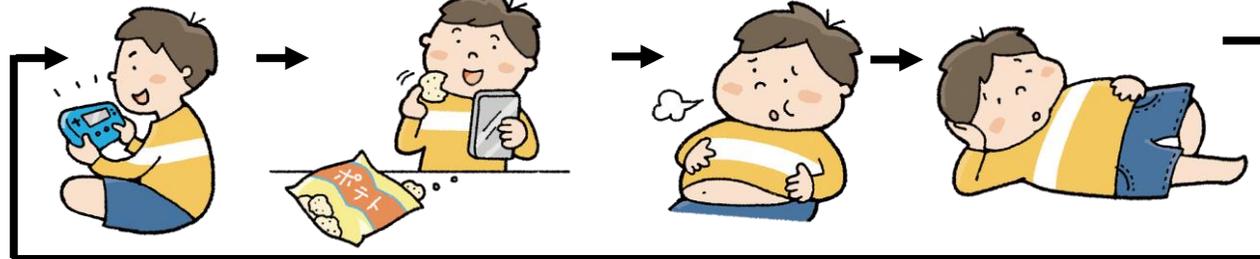
**悪循環を断ち切って肥満を予防しよう！**

外遊びが減少

ながら食べをする

太る

動くのがおっくう



Q. 生活習慣はおとなになってから気を付ければ、いいんじゃないの？

A.

生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重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変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、子どもの頃から規則正しい食生活を身に付けるようにしましょう。



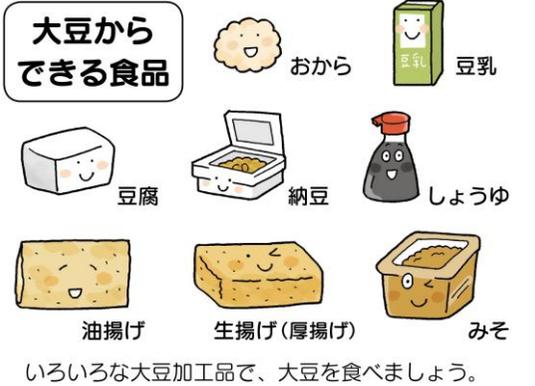
2月3日(火)は、**節分献立**です

鬼は～そと～ 福は～うち～



麦ごはん 豚汁  
いわしみぞれ煮  
甘酢和え 節分豆  
牛乳

大豆からできる食品



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。



どうして節分に豆をまくの？

五穀(米・麦・粟・黍・豆)のうちの一つである豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを「鬼」という形にあらわして豆をまき、邪気を追い払って「福」を呼び込んだそうです。

～給食に関する感想等をお聞かせください～  
QRコードを読み取り、ご回答ください。  
児童生徒、保護者の方、どなたのご感想もお待ちしております！

