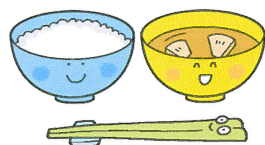


2月 給食だより

令和6年 2月
流山市立常盤松中学校
流山市立西初石中学校

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。家族や友だちと食事をする事で、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。

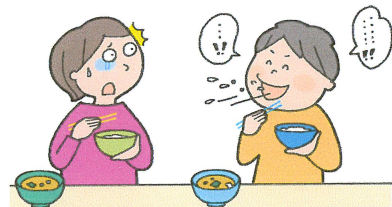


目指せ 食事マナーの達人

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。



食べている時は 口を閉じよう



口に食べ物が入っている時に話をすると、口の中が見えたり食べ物が飛んでしまったりして、周りの人にいやな思いをさせてしまいます。食べている時は話をしないで、口を閉じておきましょう。

受験当日の朝は 炭水化物をしっかり！

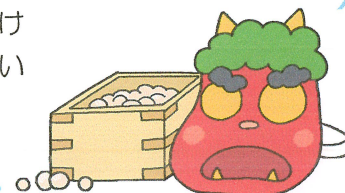
受験当日の朝は、エネルギー源となるごはんやパン、めんなどの炭水化物を含む食品をしっかりとりまします。エネルギーが不足すると、十分に脳と体を働かせることができません。時間に余裕を持って、朝ごはんを必ず食べましょう。また、緊張で胃腸の働きが低下することがあるので、生ものや脂質の多い料理は避けます。



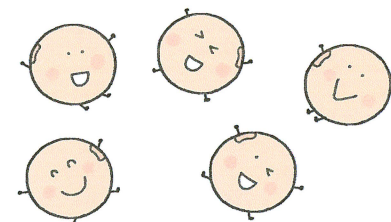
がんばれ受験生!!

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。



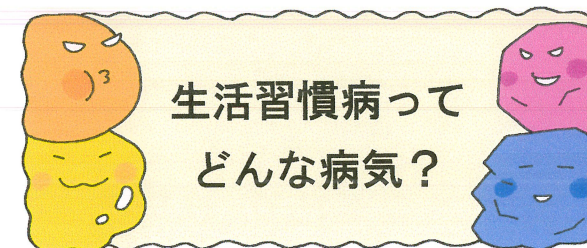
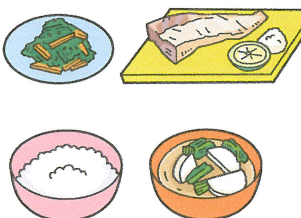
大豆は畑の肉



大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

1日3食 望ましい食生活を

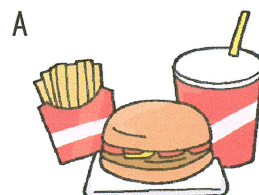
糖分や脂肪分、塩分をとりすぎる生活を続けていると、生活習慣病になりやすくなります。1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。適度な運動や十分な睡眠などのよい生活習慣を身につけることも大切です。



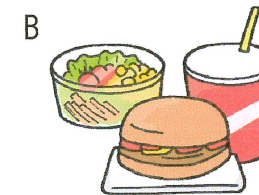
食事や運動、休養などの生活習慣に深く関係している病気の中で、糖尿病や高血圧症、心臓病や脳卒中などがあります。子どもの頃からの生活が大きく関係しているので、子どものうちから健康にいい生活習慣を心がけることが大切です。

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

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。