

2月給食だより

3日の立春を迎えれば、暦の上では春になります。とはいえ、まだまだ厳しい寒さが続きます。

食事前の手洗い、バランスのよい食事、そして十分な睡眠で元気に過ごしましょう。

板橋区食育キャラクター
いたばちい



2月の給食目標 良い姿勢でよくかんで食べよう

はしの正しい持ち方

はしの間に中指が入るようにします。

上のはしは、鉛筆を持つように持ちます。

下のはしは、薬指のつめの横と親指のつけ根ではさみます。

はしの使い方に気をつけましょう。

おわんや小さい器は手に持って食べましょう。

机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。

足の裏は床につけましょう。

口をして、よくかんで食べましょう。

✗クチャクチャと音をさせない。

✗食べ物を口いっぱいに詰め込み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。

机にひじをつかないようにしましょう。

良い姿勢で食べられているか、食事時の自分の姿勢を振り返ってみるっちい。



2月の栄養目標

生活習慣病と食習慣について考えよう



「生活習慣病」とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症や進行に關与する疾病のことです。この生活習慣病には、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、骨粗しょう症、高血圧などがあります。

大人が気をつければ良い病気と思う人もいるかもしれませんが、中学生の時期から健康的な生活習慣を身に着けることが、これからの健康のためにも大切です。

【食習慣チェック】

- 食事は規則正しくとっていますか
- 間食はとりすぎないようにしていますか
- 油っこいものは控えめにしていますか
- 塩分を控えめにしていますか
- 肉や魚をかたよりなく食べていますか
- 緑黄色野菜や果物を食べていますか



ラーメンやうどんのときは、つゆは飲みほさなくていいっちい！
具材はしっかり食べるっちい♪

今月の献立紹介

日本全国味めぐり

- 12日【熊本県】小松菜と高菜のごはん・魚の南蛮漬け・太平燕(タイピーエン)
- 18日【香川県】大根と白菜のそぼろあんかけ丼・打込汁(根菜のみそ汁)

受験生応援メニュー

- 20日 カツカレーライス・糸寒天入りサラダ

リクエストメニュー

- 27日 【8年1組リクエスト】さつまいもドーナッツ