

2月給食だより



板橋区
食育キャラクター



令和8年2月
板橋区立上板橋第三中学校

2月4日は立春です。暦の上では春の始まりですが、まだまだ寒い日が続きます。朝ごはんを食べて体を温め、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

◆◇2月の給食目標◆◇ 良い姿勢でよくかんで食べよう

良い姿勢で食べると、左右の歯にかかる力が均等になるため、歯やあごの負担が少なくなります。食べるときの自分の姿勢を再確認してみましょう。

口を閉じて、よくかんで食べる。

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばす。

お箸を正しく持つ。

おわんや小さい器は手に持って食べる。

机とおなかの間は、にぎりこぶし1つ分あける。

机にひじをつかないようにする。

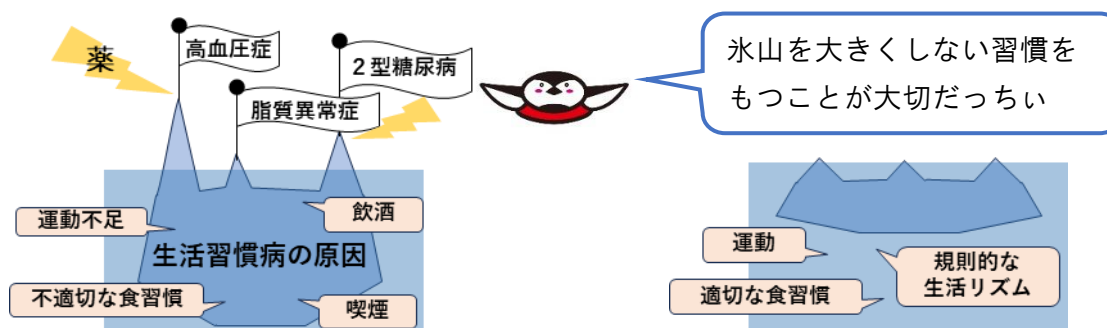
足の裏は床につける。

良い姿勢は見た目もきれいで気持ちがいいっつい



◆◇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、食事、運動、休養などの生活習慣が発症や進行に関与する病気の総称です。大人になって発症した生活習慣病は、下の左の図の「氷山の一角」に例えられます。薬で上の冰山を小さくしても、水面下にある大きな冰山、つまり生活習慣病の原因を減らさないと良くはなりません。中学生の時期から適切な生活習慣を身に付けて、将来の健康な体を守りましょう。



(参考：厚生労働省ホームページ「生活習慣病の発症・重症化予防」)

【★不適切な食習慣 →○改善のポイント】

- ★不規則な食事 →○3食をなるべく決まった時間に食べる。
- ★栄養バランスのかたより →○主食・主菜・副菜を組み合わせる。
- ★塩分・油分のとり過ぎ →○スナック菓子などを食べ過ぎない。

《減塩について》

塩分のとり過ぎは、高血圧の原因となります。日本人はもともと塩分摂取量が多い上、成長期の皆さんは必要な食事量が多いため、それだけ塩分の摂取量も多くなります。塩分のとり過ぎを防ぐためには薄味に慣れておくことが大切です。

【減塩のためにできること】

- ・汁物や麺類は具沢山にする。
- ・醤油やソースをかけすぎない。
- ・食品表示を意識する。

麺類のつゆは飲みほさなくてもいいっつい！
具材はしっかり食べるっつい♪



2月3日
節分

節分は立春の前日、昔の暦の大晦日にあたります。季節の変わり目におこりがちな病気や災難を鬼に見立て、豆まきをして鬼を追い払う行事が今も続いています。

