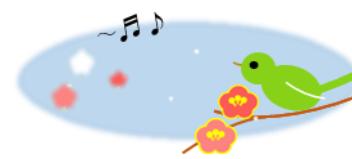


# 2月給食だより



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。

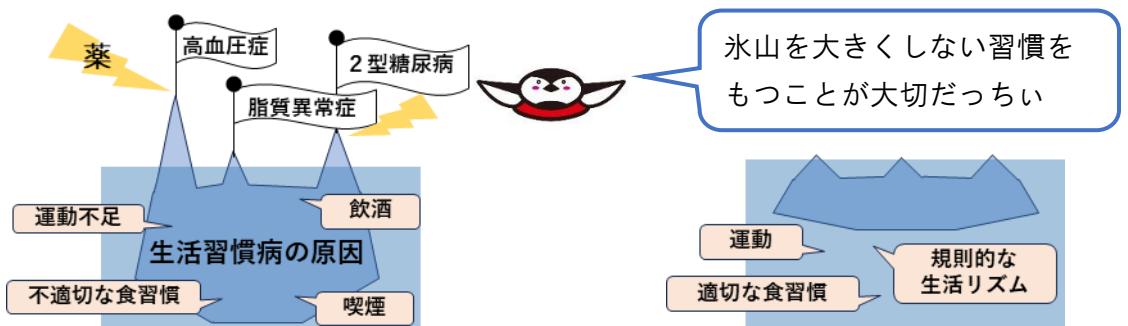
## ◆◇2月の給食目標◇◆ 良い姿勢でよくかんで食べよう

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。



## ◆◇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。薬で上の氷山を小さくしても、水面下にある大きな氷山、つまり生活習慣病の原因を減らさないと良くはありません。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・副菜を組み合わせて食べる。
- ★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に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ちい！  
具材はしっかり食べるっちい♪

