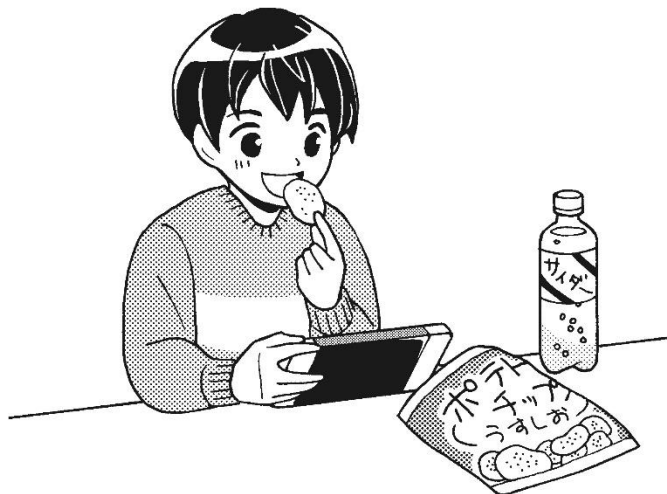


きゅうしょくだより

令和7年2月号
座間市立相模野小学校
校長 田中 恵子

2月は暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。
寒さに負けず、元気に過ごすことができるように、無病息災の願いを込めて豆まきで災いを
追い払いましょう。

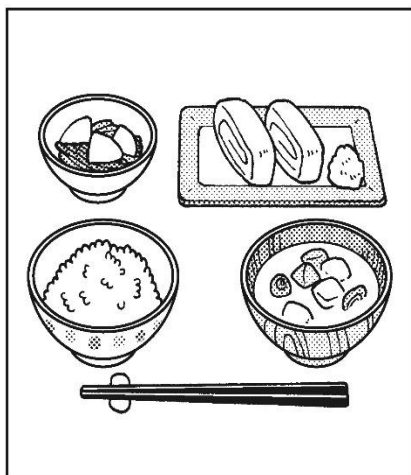
生活習慣病を予防しよう！



食事や運動、休養・睡眠などの生活の仕方
(生活習慣)と深く関係して起こる病気のこと
を、「生活習慣病」といい、糖尿病や脂質
異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中な
どがあります。

生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり
過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠
不足などの生活習慣が長く続くことによって、
引き起こされます。

予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとり、適度な運動を行っ
て、十分な休養・睡眠をとることが大切です。生活習慣病の多くは、おとなになってから症状があ
らわれますが、今のうちからの生活習慣が大きく関係していきます。

子どもの頃から、健康によい生活習慣を
身につけておくことが大切だよ！



きゅうたん

豆で災いを追いはらう 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節がかわる節目のことですが、次第に立春(2月4日頃)の前日のことをいうようになりました。また、豆には霊力があると信じられていて、災いや病気を鬼に見立てて追いはらうために豆まきを行います。



食事の時は背筋を伸ばして姿勢よく!



食事中にテーブルにひじをついたり、茶わんなどを持たないで食べたりすると、姿勢が悪くなります。

いすに座る時は深く腰かけて、背筋を伸ばします。テーブルとの間をこぶし一つ分あけて、足の裏の全体を床につけ、よい姿勢で食事をしましょう。

朝食おススメメニュー

巢ごもりオープンサンド

《材料》(4人分)

食パン…4枚 卵…4個 キャベツ…4枚分
ハム…4枚 ピザ用チーズ…適量
バター・塩・こしょう…適量

《作り方》

- ① 食パンに薄くバターをぬります。
- ② キャベツは千切りにしておきます。
(スーパーなどに千切りになっているキャベツもあります)
- ③ ①の食パンにハムをのせ、その上にキャベツをのせます。
キャベツの真ん中をくぼませて、卵を割りいれます。
- ④ 全体にピザ用チーズ、塩、こしょうを軽くふって、トースターで8~10分焼きます。

※焦げそうなら、途中でアルミホイルをかぶせてください。

家族
みんなで

朝ごはんをつくろう

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーを得るための大切な食事です。

休みの日に、家族みんなで朝ごはんをつくってみませんか。献立を決める、調理をする、盛りつける、食卓の準備をするなど、みんなでどのように分担するのかを決めて、つくってみましょう。

