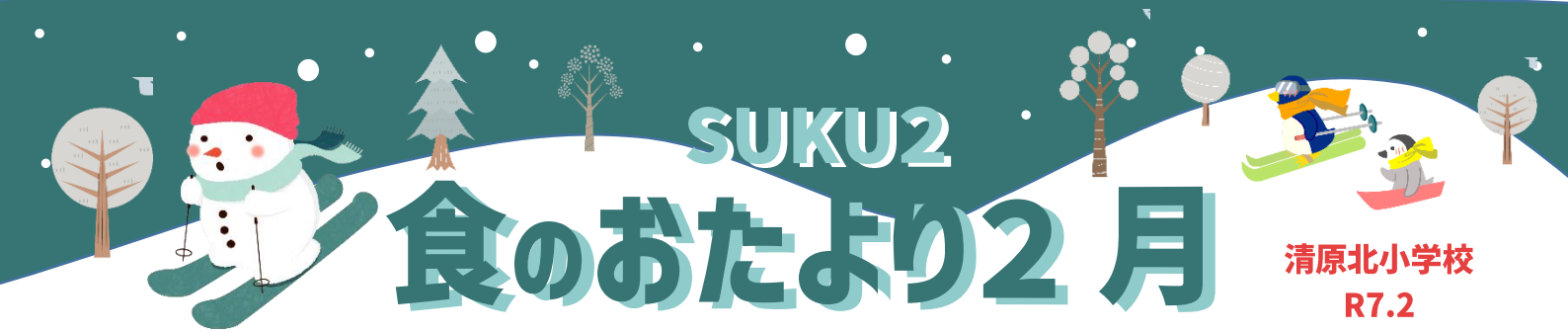




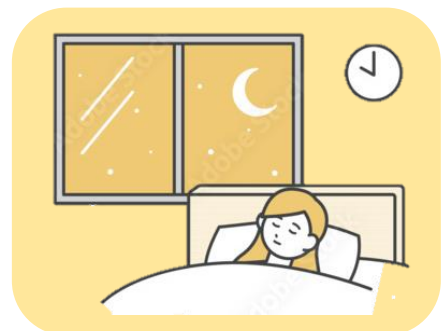
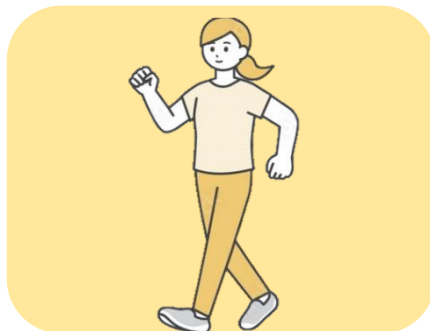
せいかつしゅうかんびょう よぼう 生活習慣病を予防しよう！

食事や運動、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、塩分のとりす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。



よぼう しょくじ うんどう すいみん たいせつ 予防には食事、運動、睡眠が大切

生活習慣病を予防するためには、栄養バランスの良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、大人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ます。



まめ わざわ お はら せつぶん 豆で災いを追い払う 節分

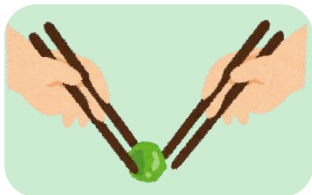


節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節が変わる節目のことですが、次第に立春（2月4日頃）の前日のことを言うようになりました。また、豆には霊力があると信じられていて、災いや病気を鬼に見立てて追い払うために豆まきを行います。

さ 避けよう「きらいばし」



「きらいばし」とはマナー違反になる行いで、避けた方がよいはしのつかい方のことです。



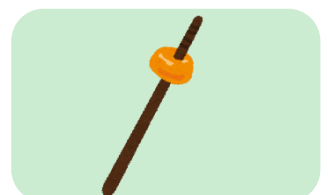
はしわたし



よせばし



指しばし



刺しばし



こんげつ き きゅうしょく 今月の気になる給食

2/3 給食委員考案 食べ残しゼロ献立

1月に引き続き、給食委員が考えた献立を実施します。みんなが好きなメニューにはどんな栄養があるかを説明する一口メモを作成し、配ります。

2/4 給食委員考案 旬の食材献立

旬の食材を使用した献立も作成しました。普段食べている給食の食材について、改めて知りましょう！

2/5 給食委員考案 地産地消献立

地産地消とは、生産された食材を生産された地域で消費することです。県産や市産の食材をたくさん使用しました。

2/6 初午

2/6が初午の日ですが、食材の都合で7日に初午献立を実施します。しもつかれは、鮭の頭を入れて作りますが、給食では鮭の切り身を入れます。

2/10 トマト給食

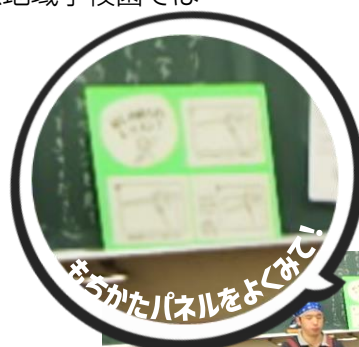
豚肉と豆のトマト煮を提供します。フェジョアードというブラジルの料理を参考に、トマトを入れて調理します。

2/14 バレンタイン

今年の2月14日の献立には、チョコクレープが登場します。乳、卵、小麦が使用されていないクレープです。

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間

1月24日から30日まで全国学校給食週間でした。清原地域学校園ではお箸の持ち方について見直す機会としました。



↑ 給食委員会が正しい箸の持ち方や、やってはいけない「きらいばし」について校内放送をしました。

