

# 給食だより 2月号

令和7年2月26日

座間市立東原小学校

校長 栗林 祥子

発行者 山星 千穂



## 寒さに負けない体をつくろう

寒い日々が続いていますが、今年は2月3日が立春です。立春は、「春が立つ」と書く通り、春の始まりを表す言葉です。立春を迎えると暦のうえでは春となり、「寒さも峠を越え、春の気配が感じられる」時期となります。とはいえ、まだ朝晩の冷え込みは強いです。手洗いうがいの基本的な対策を忘れずに、寒さに負けず過ごしましょう！



## 食生活を見直そう



小中学生の体が育っていく時期の食生活はとても大切です。そして今の食生活は、大人になっても、ある程度続いていくと言われています。今から、食生活を整えていきましょう！

### 朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べることで、脳が目覚め、体温が上昇し、腸が動き出します。また、午前中のエネルギーも補給でき、夜眠るときに分泌されるホルモンも作られ、夜の眠りもよくなります。いいこと尽くしの朝ごはん！朝ごはんを食べていない人は、牛乳を飲む、シリアルを食べてみるなど簡単に準備できることから始めてみましょう！



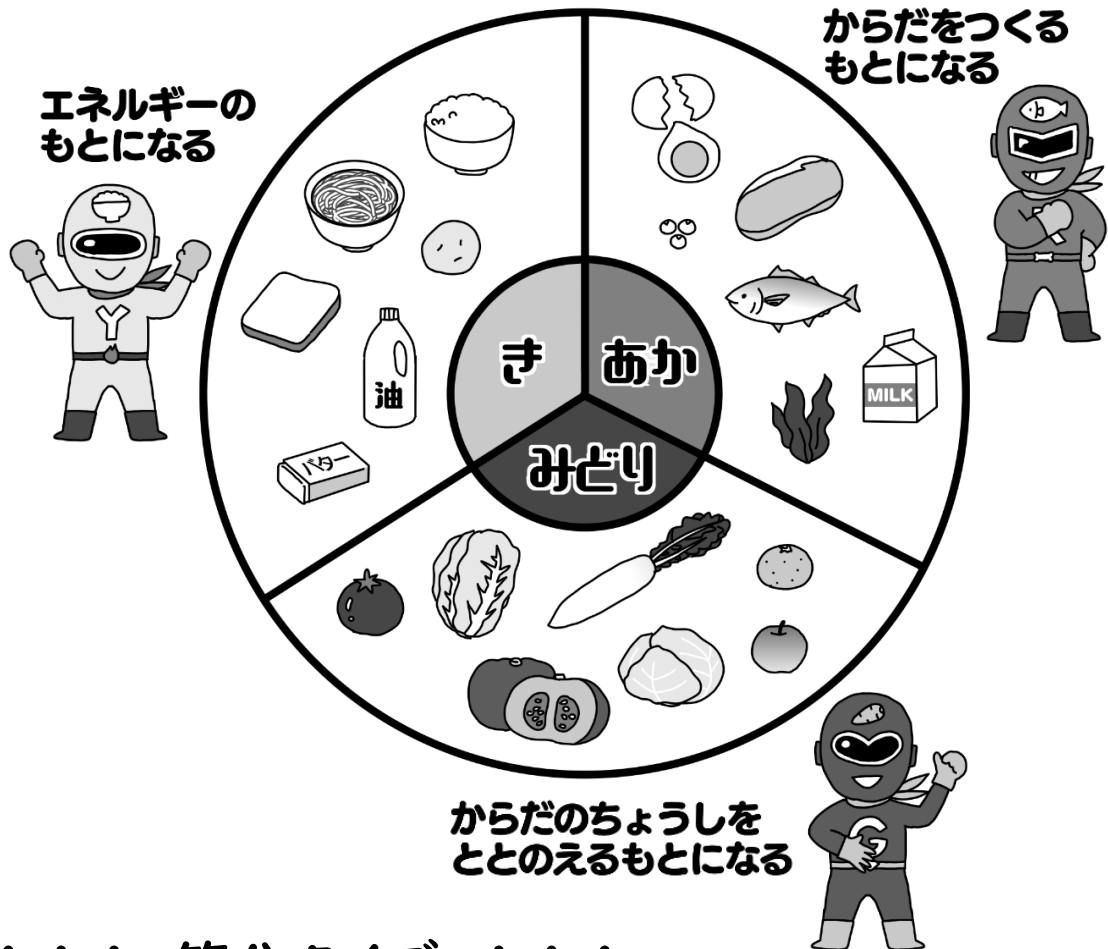
### おやつは量と時間を決める

放課後や夕ごはんの後、休みの日におやつを食べすぎていませんか？おやつを食べる時のポイントは、「量と時間を決める」です。食べる分だけお皿などに出して、食べる時間もはっきり決めましょう。だらだら食べると、食べすぎになりやすいです。食べることに集中することで、よりおいしく感じられます。1日の目安は200kcalです。



## 食べ物のはたらきを知ろう！

食べ物には、大きく 3 つのはたらきがあります。給食だよりも、その日に使っている食材を 3 つのはたらきにわけて載せています。この3つのはたらきの食べ物をそろえて食べられるとバランスのとれた食事になりますよ♪



## \*\*\* 節分クイズ \*\*\*

立春の前の日は、節分です。邪気を払う行事が行われます。そんな節分にちなんだクイズです！

### 第1問

節分の日に食べる、長い食べ物は何でしょう？

- A) 恵方巻き
- B) うどん
- C) パスタ



### 第2問

豆をまくときに言う言葉は何でしょう？

- A) 鬼は外! 福は内!
- B) おやつちょうだい!
- C) 鬼は内! 福は外!



(邪気や災いを外に追い払い、幸福を内に呼び込むという意味があります。)

第2問:A) (鬼は外! 福は内!)

正解 第1問:A) 恵方巻き (今年の恵方(運氣が良い方角)は西南西です。)