

2月 給食だより

令和6年2月1日
江戸川区立鹿骨中学校
校長 大谷 雅也
栄養士 井上 めぐみ

2月是一段と寒さが厳しくなる季節です。空気が乾燥し、風邪やインフルエンザ・ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗い・うがい・消毒をしっかりと行い、バランスの良い食事をもって風邪に負けない体づくりを心がけましょう。

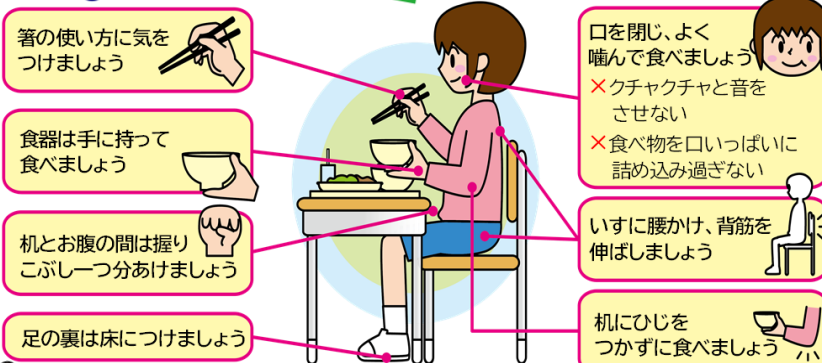
食事のマナーを見直そう!

2月の給食目標

健康づくりを考えた
食生活をしよう

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、机にひじをついていたりなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。この機会にきちんとできているか見直してみましょう。

よい姿勢で食べましょう



食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりだけでなく、自分自身の健康を保つことにもつながります。



あなたの「腸」は健康ですか?

口から取り込んだ食べ物は、体中で消化・吸収されると、残りが便となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう!

腸内環境を整えるには

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。



節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。



節分料理を食べて、中から病気に負けない体をつくりましょう。本校では2月1日に「ごま大豆」と「いわしのさんが焼き」を提供します。

