



## 2月の給食だより

中野区立中野中学校

2月は暦の上ではもう春ですが、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、無病息災の願いをこめて豆まきで災いを追いはらいましょう。

## 2月3日は節分

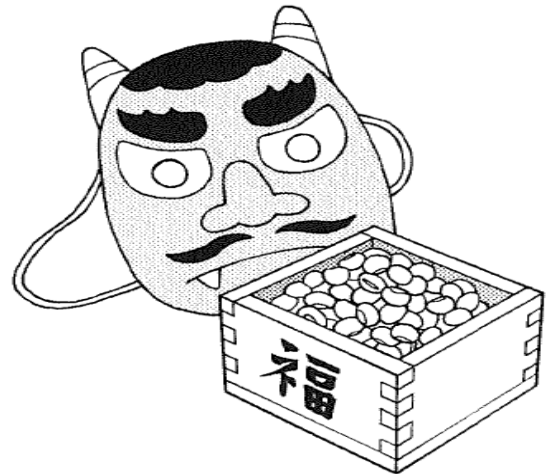
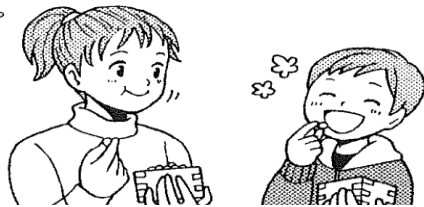
節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に、立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追いはらい、福を呼び込みます。

また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなにおいで鬼を追いはらう風習が残っているところもあります。

### 豆を食べて健康を願う

節分には、豆を年の数だけ、または年齢の一つ足した数を食べます。

そうすることで生命力を得て、1年間を元気に過ごすことができるとされています。



2月7日~18日

### 第3回 残食率調査実施

最後の残食率調査です。

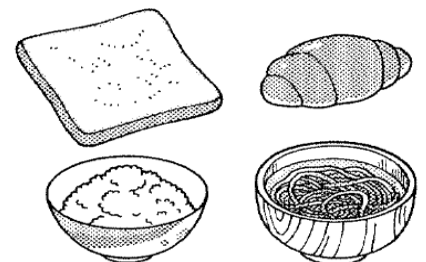
中野中の課題はお魚です🐟

いつもより もうひとくち

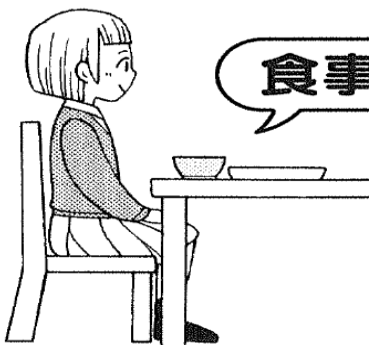
挑戦をしてみましょう!!

## 糖質制限に注意 毎食主食をとりましょう

ごはん、パン、めんなどの主食を抜く食事を、糖質制限食といいます。ダイエットの方法として話題ですが、糖質の少ない食事は、死亡リスクが高いという研究結果もあります。また、成長期はエネルギー量の必要量が増えます。その時期に無理なダイエットをすると、将来の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。健康に過ごすためにも、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。毎食必ず主食をとりましょう。



## 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。