



給食だより



令和5年2月
妙高市立
妙高高原北小学校

立春を迎え、暦の上では春ですが、妙高の冬らしい雪景色が広がり、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけ、健康な体を作りましょう。

節分



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

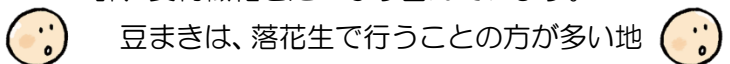
家庭でも、節分の行事食を味わって健康を願うとともに、感染症対策をしっかりと行っていきましょう。



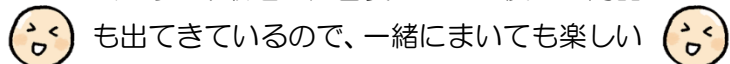
見直そう！大豆の栄養



大豆は、体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維をたっぷり含んでいます。



豆まきは、落花生で行うことの方が多い地域ですが、最近は個包装の大豆を使った商品

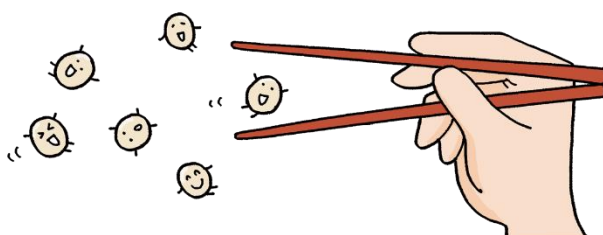


も出てきているので、一緒にまいても楽しいですよ。



はしを正しく持って

豆で使い方を練習しよう！



はしの使い方は、くり返し練習することで身に付きます。豆は練習にもぴったりの食品です。家族で楽しみながら練習してみてください。

規則正しい生活習慣で健康な体づくり



朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣、運動・睡眠不足などは、体調を崩しやすいだけではなく、肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事を取り、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとったりして、規則正しい生活を心がけましょう。

メディアの情報に惑わされないで！



現在、インターネットなどで手軽に様々な情報を手に入れますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。食品成分表をもとにした「100g中の量」であって、普段の生活の中で「食べる量」での影響が書かれていない場合なども多くあります。これは本当に正しいのかな？という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。