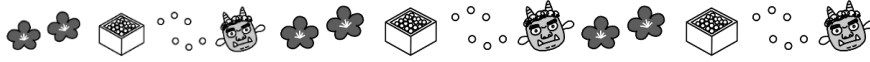


# 給食だより

2月号



令和5年1月30日発行  
郡山市立御館中学校

## 体調管理を心がけましょう！

2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きますね。季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。栄養バランスの良い食事を取り、十分な睡眠をとって、規則正しい生活を心がけましょう。

### ・・・風邪をひかないために・・・

1人ひとりが意識して、風邪をひかないように気をつけましょう！



### ・・・病気に負けないからだづくり・・・

「生活習慣病」という言葉を聞いたことがありますか？「生活習慣病」は、食事や運動、睡眠などの基本的な生活習慣の乱れが原因でおこる病気です。今のうちから健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

あてはまるほうに(丸)をつけてみましょう！

食事を朝・昼・夕の3食とっている。  (○・×)	おやつは時間や量を決めて食べている。  (○・×)	好き嫌いをしないで食べている。  (○・×)
糖分や脂肪分、塩分をとり過ぎないように気をつけている。  (○・×)	十分に睡眠をとっている。  (○・×)	身体を動かして遊んだり運動したりしている。  (○・×)

いくつ○がつかましたか？ ○の数が多い人ほど、健康的な生活を送ることができています。×の習慣は、○になるように、日々の生活を見直してみましょう！



# 節分のおはなし



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。  
豆をまいて悪いことを追いはらい、福をよびこむ風習があります。



## 豆



豆には「悪いものを追いはらう力」があるとされ、鬼がやってくる節分に豆をまきます。また、年の数だけ豆を食べて1年を無事に過ごせるように願います。

## 恵方巻

その年の縁起が良い方角である「恵方」を向いて、「福を巻き込む」太巻きを無言でまるかじりして、健康を願います。

2023年の方角は  
「南南東」



## いわし

いわしの生臭いにおいと、ひいらぎのとげは、鬼が苦手とされています。いわしの頭をひいらぎの枝にさして玄関に飾り、鬼を追いはらいます。



## 2月の食育クイズ



Q1 大豆の加工品はいろいろありますが、次のうち、原料が大豆でないものはどれ？

- ① みそ
- ② きなこ
- ③ あんこ



Q2 冬が旬のごぼう。私たちが普段食べているのは、ごぼうのどの部分？

- ① くき
- ② 根
- ③ 葉

