

食育だより 2月



平成29年1月31日

練馬区立豊玉第二中学校

節分を過ぎれば暦の上では春がやってきますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。寒さに負けないように、しっかり食べて元気に過ごしましょう。幸いなことに豊二中はインフルエンザの影響も無く2月を迎えました。3年生にとってはこれからが受験本番になります。健康に気遣い「早寝早起き朝ごはん」をしっかり守ってがんばりましょう。

苦手な食べ物もしっかりよく噛んで食べよう！

子どもたちを取り巻く社会環境の変化に伴い、食生活も大きく変化しています。食事内容の洋風化やカタカナの名前のついた献立も多くなり、やわらかい料理を好んで食べる子供や、和食を苦手とする子供が増えてきたようです。

毎日の給食の様子を見ていると、苦手な物を全く食べないという子供が増えてきました。3日の節分の日には「鯛の丸干し」大豆を使った「きな粉豆」などの献立を実施する予定です。いろいろな献立がありますが特に、豆類の献立はよく噛んで食べることにもつながる献立です。しっかり噛んで食べることは、歯並びやあごの成長にも影響があると言われています。噛みごたえのある食べ物や苦手な物でも少しずつ食べられるように献立を工夫して実施したいと思えます。ご家庭でも一声かけていただけるとうれしいです。



食べすぎを防ぎ、肥満を予防する





むし歯を防ぎ 歯並びをよくする



食べ物の栄養の 消化・吸収をよくする



脳の活動を活発にし、 身体の運動機能も高める

両手をこすり合わせる 	手の甲も洗う 	指の間もよく洗う 
つめを研ぐようにして指先もよく洗う 	親指と手首は「グルグル」洗いで 	最後は清潔なハンカチでよくふきとる 

しっかり続けよう！ 外出後、食事前の手洗い習慣

かぜ、インフルエンザ、ノロウイルスの流行に注意を怠ってはいけない時期が続きます。とくにこれからは受験など大切な日を間近に控える人たちもいます。周りの人も一緒になって「うつらない」「うつさない」よう気を付けましょう。予防には外出後と食事前の手洗いがとても有効です。せっけんを使い、上の6つのポイントをチェックしながら手のすみずみまでしっかり洗いましょう。