



# 給食だより2月号



令和8年1月30日  
練馬区立練馬東中学校  
栄養士 河口 由季

2月4日(水)は「立春」です。暦の上では春を迎えますが、寒い日がまだまだ続きます。寒さ対策をしっかりとしましょう。寒さに負けないためには、朝ごはんを食べることも大切です。朝ごはんを食べると胃や腸が動き出し、「熱」を作りだします。その熱で体温が上がり、からだのウォーミングアップができます。寒い時こそ朝ごはんをしっかりと食べて、からだを内側から温めましょう！

## ★ 2月の給食目標 ★ 食生活と病気の予防について考えよう

病気を予防するためには、「ウイルスや細菌に負けないからだをつくること」や「病気を発症するリスクを下げること」が大切です。病気を発症するリスクを下げるために、日々の生活習慣を見直してみましょう。生活習慣が大きく関係する病気のことを「生活習慣病」と言います。生活習慣病にはがん、脳血管疾患、心疾患などが当てはまります。よくない生活習慣の積み重ねにより、大人だけではなく子どもも発症する場合があるので注意が必要です。

日々の食事は、今の自分を成長させたり、病気から守ってくれるだけではなく、未来の自分の土台になるものです。先のことも考えて、よりよい食生活を実践できるようにしていきましょう！

### 《 生活習慣病予防の基本 》



食事  
(栄養)

主食・主菜・副菜をそろえよう！  
3回の食事を規則正しく食べると  
なおよし！



休養

運動



十分な睡眠と休息をとりましょう！  
お風呂に入る、好きなことするなど、  
休息(リフレッシュ)も大事です！

軽く汗をかくくらいの運動をしよう！  
筋肉や骨を強くしたり、  
ストレスの発散にも役立ちます！

《 感染症や食中毒の予防のために 》  
手洗い・うがいをしっかりしよう！



《 20歳を迎えたら気を付けること 》

- お酒は適量を守る。  
または、お酒を飲まない。
- タバコを吸わない。

20歳を迎える前の飲酒・喫煙はダメ！

### 1月の使用食材

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	千葉	セリ	茨城	しょうが	高知、茨城
たまねぎ	北海道	セロリー	愛知	しめじ	長野
もやし	栃木	きゅうり	群馬、千葉	じゃがいも	鹿児島、長崎
キャベツ	愛知	れんこん	茨城	さつまいも	茨城
小松菜	東京	大根	練馬区	鶏卵	青森
チンゲンサイ	静岡	ごぼう	青森	豚肉	群馬、茨城
ねぎ	練馬区、千葉、埼玉	かぶ	千葉	鶏肉	岩手、宮崎
にら	栃木	にんにく	青森	ぶり	三陸