



# 2月 きゅうしよくだより

令和6年1月31日  
荒川区立峡田小学校  
校長 津田 利枝  
栄養教諭 馬場 みき

寒い日が続いています。2月3日は節分です。節分の次の日は立春と言って、暦の上では春がやってきます。しかし、まだ寒さが強く、感染症の流行なども続きます。感染症を完全に防ぐことは難しいですが、規則正しい生活と、食事を3食とることは感染症予防の1つです。3食のなかで欠食の一番多いのが朝ごはんですが、朝ごはんを食べてこない理由の中に、「お腹がすいていない」「時間がない」「起きてからボーッとしてしまう」などがあります。前の日に遅くまで起きていたり、食事の後にお菓子を食べていたりしていませんか？自分の生活を振り返って、元気な体を作っていきましょう。



## げんき からだ 元気な体をつくろう

今年度も残すところ2ヶ月となりました。4月と比べて体はどのくらい成長したでしょうか。体が成長した分、4月のときよりもたくさんの栄養を必要としています。元気な体を作るには、十分な栄養が大切です。寒い冬でも、好き嫌いなくバランスよく食べ、たくさん運動をして、元気な体をつくりましょう。

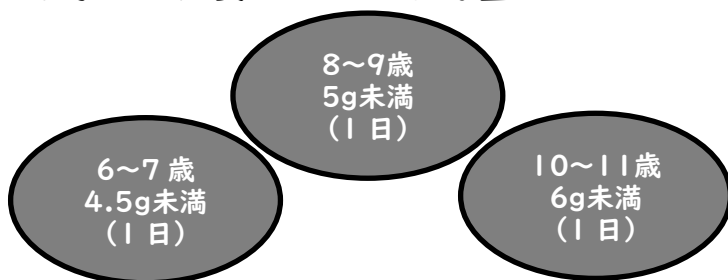
### 脂質・糖分・塩分のとりすぎに気をつけよう！

**脂質**  
揚げ物はもちろん、ドレッシングやマヨネーズも脂質がたっぷり。少しの量で脂質のとりすぎになります。

**糖分**  
菓子や清涼飲料は量を決めて。カロリーオフと表示されていても、糖分は含まれています。

**塩分**  
麺類の汁は残すようにします。スナック菓子は量を決めて食べて、塩分をとりすぎないようにしましょう。

#### 小学生に必要な1日の塩分量

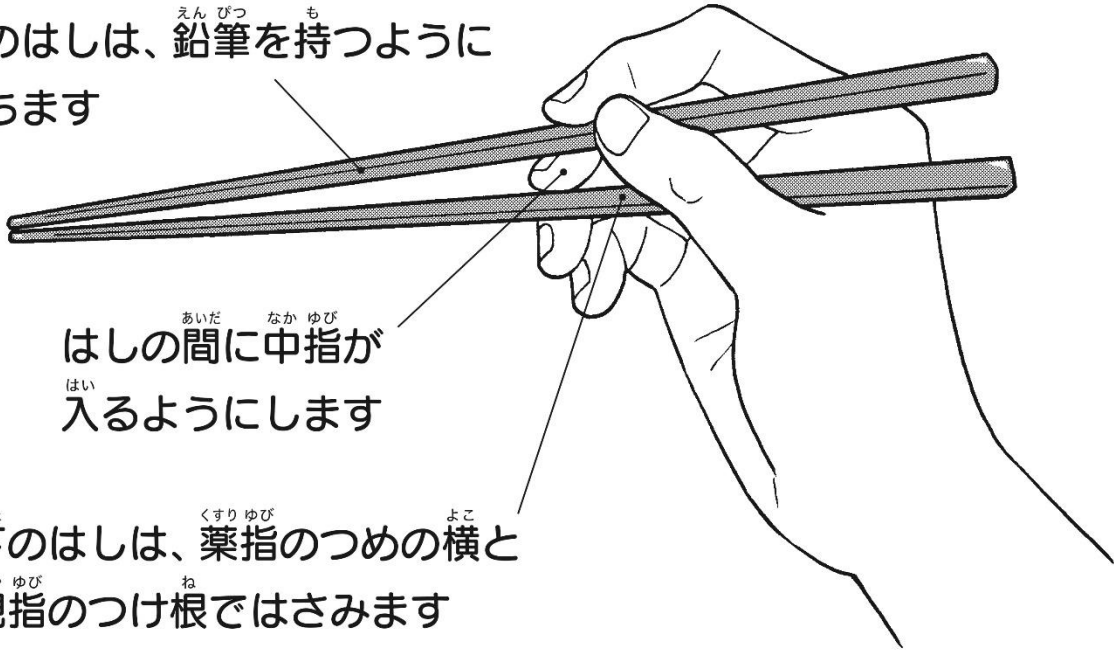


#### 食品に含まれる塩分の目安

漬物 5枚 1.2g	梅干し 1個 2.0g	味噌汁 1杯 1.2g	食パン6枚切 1枚 0.8g	ちくわ 1個 0.6g
そうめん 1人前 3.0g	カップ麺 1人前 5.1g	うどん 1人前 5.8g	ドレッシング 大さじ1杯 0.5g	マヨネーズ 大さじ1杯 0.3g
			ポテトチップス 1袋 0.6g	

# はしの正しい持ち方

うえ  
上のはしは、鉛筆を持つように  
もちます

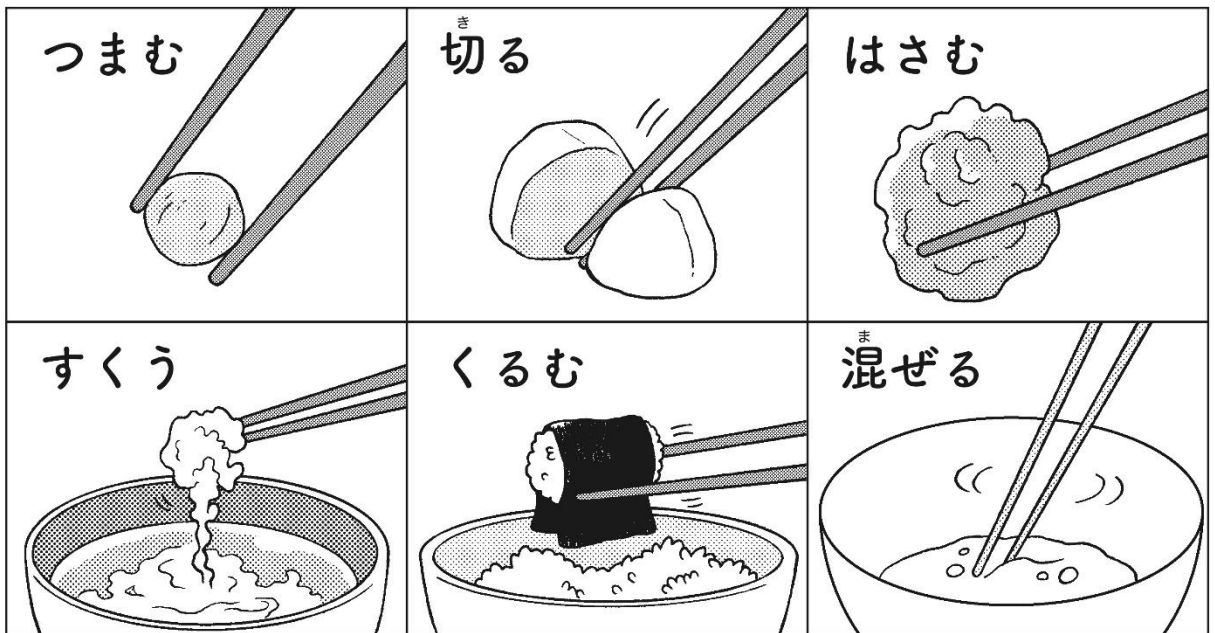


あいだ なか ゆび  
はしの間に中指が  
はい  
入るようにします

した  
下のはしは、薬指のつめの横と  
おや ゆび  
親指のつけ根ではさみます

©少年写真新聞社2024

## はしの役割



©少年写真新聞社2024

北海道二海郡八雲町より  
無償でいただいた帆立の貝柱が給食に出ます!!

2月20日 「ホタテチャウダー」

2月29日 「帆立ごはん」

※帆立は完全に加熱して提供します。

※できるだけ給食で初めて食べることがないようにご協力  
お願いいたします。

