

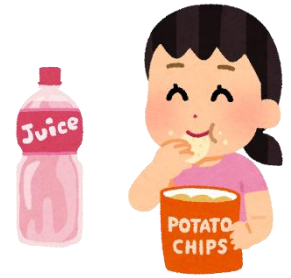


2月給食だより

令和7年1月29日
渋谷区立上原中学校
栄養士 上原かつえ

生活習慣病を予防しよう！

食事や運動、休養・睡眠などの生活の仕方（生活習慣）と深く関係して起こる病気のことを、「生活習慣病」といい、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中などがあります。生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長く続くことによって、引き起こされます。



予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとり、適度な運動を行って、十分な休養・睡眠をとることが大切です。生活習慣病の多くは、おとなになってから症状があらわれますが、今のうちからの生活習慣が大きく関係していきます。

豆で災いを追いはらう節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節が変わる節目のことですが、次第に立春（2月4日頃）の前日のことをいうようになりました。また、豆には霊力があると信じられていて、災いや病気を鬼に見立てて追いはらうために豆まきを行います。



リクエストブックメニュー「祖母姫、ロンドンへ行く！」

図書室とのコラボ企画で、読書週間の1等はブックメニューのリクエスト券でした。当選した1年S・Yさんのリクエストで、「祖母姫、ロンドンへ行く！」の表紙も飾っている、「スコーン」が給食に出ます。

物語は、祖母が「一度でいいからロンドンに行きたい、お姫様のような旅をしたい」と告げたことから、一族総出で支援する5泊7日の豪華イギリス旅行が決定！初めての祖母とのふたり旅は、楽しみもトラブルも山盛りで毎日が刺激的。頑固で優雅な祖母姫の名言続出する、エッセイです。図書室に入荷予定なので、ぜひ読んでみてください！



ABC クッキングスタジオコラボ給食

今年度渋谷区とABCクッキングスタジオがS-SAP協定を結び、コラボメニューを給食提供することになりました。今回の内容は、事前にどちらかを選ぶセレクト給食です。生姜焼きチキン+コールスローもしくは、レモンバターチキン+キャロットマリネの2パターンとなります。

ワンダフル給食プロジェクト



20日(木)・和風カレー丼 ・春野菜のれんこんチップスサラダ ・清見オレンジとなります。