



給食だより

令和8年2月1日
常陸太田市学校給食センター

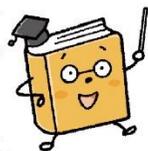
2月2日は節分、3日は立春です。暦のうえでは春になりますが、まだまだ寒い日が続く、インフルエンザなどの感染症も流行しています。毎日3食しっかり食べて、病気に負けない強い体をつくりましょう。

2月は全国生活習慣病予防月間



生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症

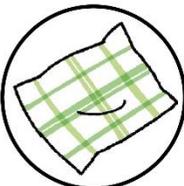
血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

生活習慣病予防には規則正しい生活が大切です。

食事

運動

睡眠



朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や、運動・睡眠不足などは肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事をとり、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとって、規則正しい生活を心がけましょう。

Q. 生活習慣はおとなになってから気をつければ、よいんじゃないの？

A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。

将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



感謝の気持ちをもって食べよう！

みなさんが毎日食べている食事は、たくさんの人に支えられています。また、わたしたちは自然の恵みをいただいてできた食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。一食の食事ができあがるまでにかかわったすべての人や、命をいただくことへ感謝の心をもって食事のあいさつをしましょう。

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回って来てありがとうという意味です。

給食を支えてくれる人たちへインタビュー

のうか 今月はねぎ農家さんです

常陸太田市ではねぎの生産が盛んです。学校給食でも一年を通して常陸太田市産のねぎを使用しています。

みなさんの笑顔を想像しながら安心安全な野菜を作っています。おいしく食べてください。



右：ねぎ農家 菊池さん

左：菊池さんのねぎ畑

