

# 給食たより 2月

川口市立朝日西小学校  
令和8年2月2日(月)



今年の冬の寒さは例年に比べていかがでしょうか？昨年より全国的にインフルエンザの感染が拡大しています。外から帰ったときや食事の前には必ず手洗い・うがいをして、朝昼夕と3回の食事をしっかりと、夜更かしせず十分な睡眠をとり体を休め、体調を崩さないように気をつけましょう。

## 健康は毎日の食生活と運動から



中高年の病気とされていた生活習慣病が子供にもみられはじめているそうです。糖分のとりすぎ、油の多い食事、いつでも何かを買って食べられるような環境、不規則な生活、運動不足などが原因と考えられています。日頃の生活習慣を見直してみましょう。

<p><b>チョー</b>（朝）食抜きで、登校していない？</p>	<p><b>野サイ</b>（菜）、不足していない？</p>	<p><b>甘いものや油ものをとり</b>（とり）すぎていない？</p>
<p><b>コイ</b>（濃い）味つけのものはかり食べていない？</p>	<p><b>オー</b>（大）食いや早食いをしていない？</p>	<p>「<b>モー</b>つかれた～」っていつもゴロゴロしていない？</p>

※ 出典・参考資料 鹿児島県健康増進課 「かごしま健康イエローカードキャンペーン」



# せつ ぶん 節 分



節分とは、「季節を分ける」という意味で、季節の変わり目をさします。もとは、春夏秋冬の年4回あったのですが、春の始まりとされた「立春」の前日の節分が重要視されるようになり、様々な行事とともに伝えられています。

節分に豆まきをしたり、地方によってはイワシを食べたり、患方巻を年神様のいる方角に向けて食べたりします。2月3日は節分献立です。