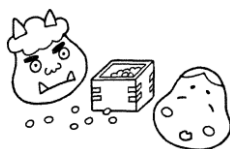


2月 給食だよ！



令和4年1月31日
調布市立神代中学校

暦の上ではまもなく春を迎えますが、2月が1年の中でも最も寒さが厳しい時期です。
風邪をひかないように、栄養バランスの良い食事と、手洗い・うがいを心がけて元気に過ごしましょう。

2月は生活習慣病予防月間です 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

血液中的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。

規則正しい生活習慣で肥満予防

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と、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとったりして、規則正しい生活を心がけましょう。

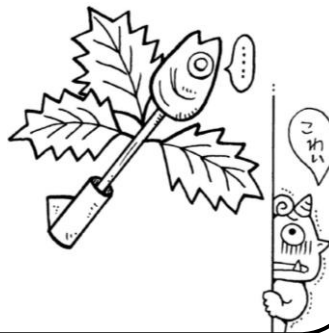
また、生活習慣を改善するのは1人ではなかなか難しく、家族の協力が必要です。食事や運動などの具体的な目標を、家族みんなで決めて取り組むようにしましょう。例えば、野菜をたくさん食べる、間食の量を今までより減らす、ゲームは1日30分までにする、家族で運動をするなど、長く続けられそうなものを考えてみましょう。

2月3日は節分です。

節分は季節のかわり目に災いを追いはらう行事です。

節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前のことで、それぞれの季節のかわる節目を指しましたが、次第に立春の前の日のことだけを用いようになりました。

節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられているから



《お知らせ》

1学年：1日 スキー移動教室のため給食はありません

2学年：9日 音楽鑑賞教室のため給食はありません

3学年：10日・21日 午前授業のため給食はありません

11組：14日 劇と音楽の会のため給食はありません。

全学年：22日・24日 定期考査のため給食はありません。

○令和5年度1学期給食申込について

1・2年生の保護者様

いつも給食運営にご理解、ご協力をいただきありがとうございます。

令和5年度1学期給食申込確認書 兼 申込書を2月中旬頃に配布いたします。申込予定の方は期日までに振込みください。申込みをされない方も「申込確認書 兼 申込書」の提出をお願いします。

インターネットバンキングを利用して振込む場合は必ず、学年・クラス・生徒名の入力をお願いします。また、振込完了画面を印刷し、申込書に貼付してご提出ください。