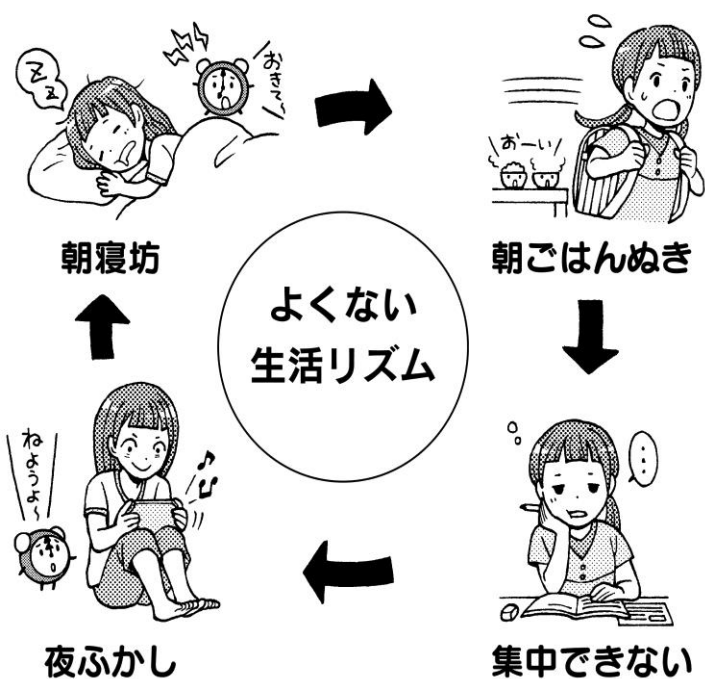


# 2月給食だより

令和7年1月29日  
足立区立足立入谷小学校  
校長 信田 恵介  
栄養士 齊藤 絢子

まだまだ寒い日々が続いていますが、暦の上ではもうすぐ春です。だんだん朝晩と昼間の寒暖差も大きくなり、体調をくずしやすい時期でもあります。早寝、早起き、朝ごはん  
で生活リズムを整えて、風邪を予防し元気に過ごしましょう。

## よくない生活リズムを断ち切って元気に！



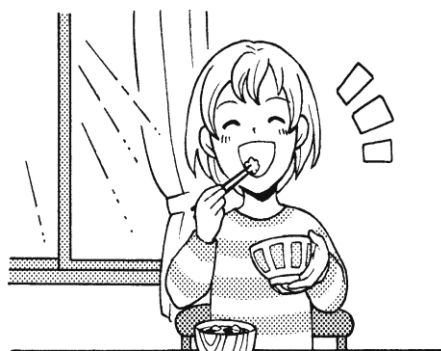
夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり、翌日の朝、眠くてなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると、時間がなかったり、食欲がわかなくなったりして、朝ごはんを食べられないかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて授業に集中できません。

体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するには朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんをはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。

## 1日は朝ごはんから始まる

朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

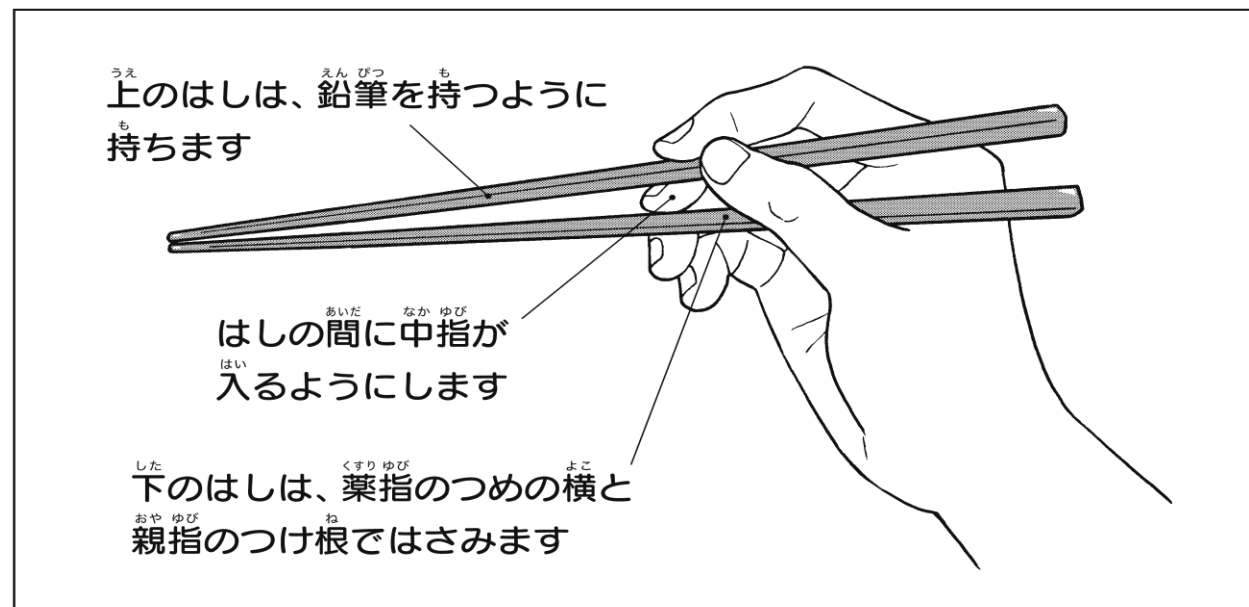
1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。



## ●2月2日は節分です！

節分とは文字通り「季節を分ける日」のことで日本では特に立春の前日を【節分】とし、一年の災いをはらうためにさまざまな行事を行います。節分といえば、「恵方巻き」です。恵方とはその年の縁起の良い方角のことで(今年は東北東)、願い事を思い浮かべながら太巻き(恵方巻き)を目をとじ無言で食べると願いがかなうといわれています。また太巻きは鬼の金棒にたとえられ、それを食べて無病息災を祈願するという説もあるそうです。

## はしの正しい持ち方



●はしを正しく持つと、小さな豆もつまむことができ、食事がしやすくなります。また、見た目も美しくなり、気持ちよく食事ができます。正しい持ち方を身につけておきましょう。

## はしの役割

