

食育・給食だより



令和7年2月

八代市立第二中学校 食育担当

寒さに負けない体をつくろう



寒い日々が続いていますが、今年の立春は2月3日でした。立春は、「春が立つ」と書く通り、春の始まりを表す言葉です。立春を迎えると暦のうえでは春となり、「寒さも峠を越え、春の気配が感じられる」時期となります。とはいえ、まだ1日の冷え込みは強い時期です。手洗いうがいの基本的な対策を忘れずに、寒さに負けず過ごしましょう！



手あらいを忘れずに*ノロウィルスはアルコールでは消毒効果はありません。



冬場に多いノロウィルス。人から人へ感染したり、ノロウィルスに汚染された食品や水から感染し、感染性胃腸炎を引き起こしたり、食中毒の原因菌となります。

感染力が非常に強く、気づかないうちに感染してしまうことがあります。

帰宅後、トイレの後、食事の前など、石けんでしっかり手を洗い、菌を洗い流しましょう。

あなたは指先ちょこっとさん？



「寒いから」「めんどうだから」と指先だけさっと水で流していませんか？これでは手洗いをしていないのと同じです。また、ハンカチは毎日、洗濯したものを持って来ましょう。

今の自分未来の自分のために

食生活を見直そう

朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べることで、脳が目覚め、体温が上昇し、腸が動き出します。

また、午前中のエネルギーも補給でき、夜眠るときに分泌されるホルモンも作られ、夜の眠りもよくなります。いいこと尽くしの朝ごはん！朝ごはんを食べていない人は、牛乳を飲む、シリアルを食べてみるなど簡単に準備できることから始めてみましょう！

おやつは量と時間を決める

放課後や夕ごはんの後、休みの日におやつを食べすぎていませんか？

おやつを食べる時のポイントは、「量と時間を決める」です。食べる分だけお皿などに出して、食べる時間もはっきり決めましょう。

だらだら食べると、食べすぎになりやすいです。食べることに集中することで、よりおいしく感じられます。簡単に準備できることから始めてみましょう！

1日の目安は200kcalです。