



2月3日は節分、そして4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。

【うがい・手洗い】 + 【十分な栄養】 + 【疲れをとる睡眠】で健康管理を心がけて過ごしましょう。

栄養 休養



楽しく食べましょう!

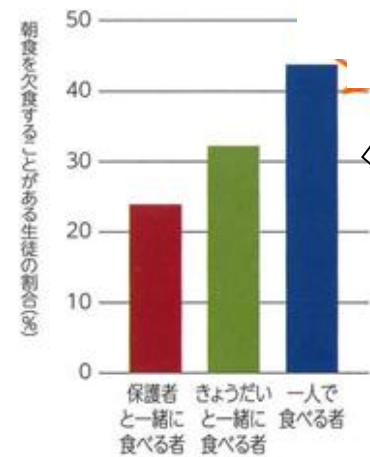


みんなで一緒に食卓を囲んで、ともに食べることを「共食」と言います。右の図は、「家族と一緒に朝食を食べることと朝食欠食の関連」を示しています。一人で朝食を食べる生徒は、家族と食べる生徒と比べて、朝食欠食が多くなっています。また、共食の機会が多い子供ほど朝の疲労感や体の不調がなく、健康に関する意識も高いことが報告されています。

家族や友達と一緒に会話をしながら食べることで、食欲が増し、栄養バランスの良い食事にもつながります。

誰かと一緒に食べる時間を大切にしたいものですね。

家族との朝食共食と朝食欠食の関連



一人で朝食を食べる生徒は朝食欠食が多くなっています



一緒に食べるとおいしいね!

食育のすすめ

—よい姿勢で食べましょう—

ひじをついたり、食器を持たずに食べたりするのは、見た目にもよくありません。

また、このような食べ方をすると、背中が曲がっていると思



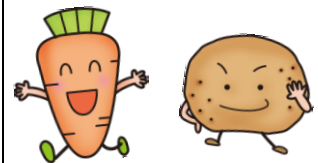
ます。背中を曲げて食事をするとお腹の中の胃や腸を圧迫し、食べ物の消化吸収を妨げてしまいます。きちんと食器を持って、

姿勢よく食事をするようにしましょう。



北海道の郷土料理 どさんこ汁 (4人分)

材 料	分量	切り方	
豚肉スライス	60 g	1 cm幅	① 煮干しでだしをとる。 ② じゃがいも・たまねぎ・にんじんを入れ、煮る。 ③ 煮えたら、コーン・みそ・バターを入れ、ねぎを散らす。
じゃがいも	100 g	角切り	
コーン	40 g		
たまねぎ	60 g	せん切り	
にんじん	40 g	いちょう切り	
ねぎ	20 g	小口切り	
バター	小さじ1		
みそ	大さじ2		
だし用煮干し	適量		
だし汁	600 cc		



北海道の自然の恵みがつまった体が温まる郷土料理です。