



おうちのひとといっしょに読もう

佐賀市川副学校給食センター

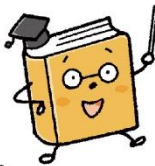
TEL 0952-45-0374

「鬼は外、福は内」。節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。節分の豆まきは病気などの災いを追い払い、福を呼び込むという願いをこめて行われてきた行事です。立春を過ぎると暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけて自分の健康を守りましょう。

生活習慣病を予防しよう

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。

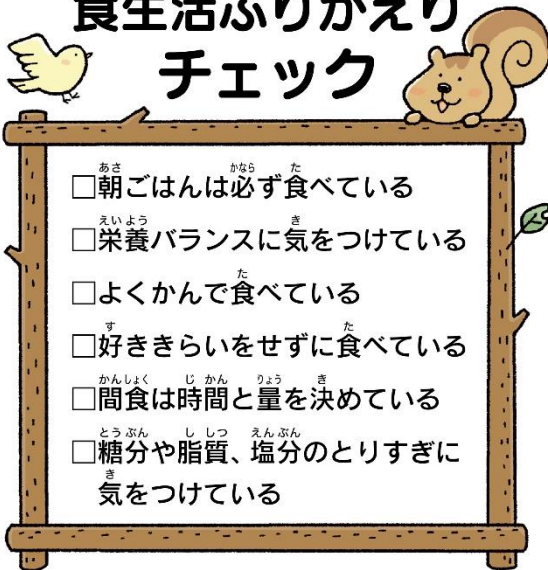
高血圧症

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

血液中の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。

食生活ふりかえり チェック



- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康にすすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

家族で取り組もう

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。





はしは、優れた道具

はしは、さまざまなことができる、優れた道具です。



はしは、このようにたくさんの使い方ができます。はしを上手に使いこなして、おいしく、きれいに食べましょう。

正しいはしの持ち方、していますか？

はしは正しく持つことで「はさむ」「混ぜる」「切りさく」などを上手に行うことができます。はしを正しく持つことが、食べやすさにつながり、きれいに食べることもつながります。繰り返し練習して、正しいはしの持ち方を身につけましょう。

正しいはしの持ち方

①上のはしは、えんぴつを持つように持つ



③使うときは、上のはしだけを動かして下のはしは動かさない



②下のはしは、親指のつけねと薬指のつめの横に、のせる

正しくないはしの持ち方



2本を握る



はし先が交差する



薬指を使わない

はしのよさが十分に生かされません

「はし」はなぜ「はし」というの？

「はし」という言葉は、「はさむ」から生まれたとか、「端」のほうを使うからとか、持った形が鳥の「くちばし」に似ていることからできたなどの説があります。食べ物と私たちの橋渡しをする「はし」。そのはしを上手に使ってきれいに食べることは、食べ物や料理を作ってくれた人へ感謝の気持ちを表すことにもつながるので、正しい持ち方を心がけたいものですね。