






# 給食だより


寒さのきびしい日が続く今日この頃ですが、2月3日は節分、そして節分の翌日は立春です。

立春を過ぎれば暦の上ではあたたかい春の到来ですね。

季節の変わり目には体調をくずしがちになりますが、寒さに強い栄養素【たんぱく質・ビタミンA・ビタミンC】をたっぷりとり、風邪などをよせつけない丈夫な体を作りましょう。そして残り少なくなった学年を健康に過ごし、みんなで元気にあたたかい春を迎えたいですね。

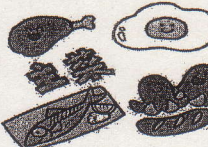
## 食生活と生活習慣をキープでかせよう!

<p>① </p> <p>やさいがにがてで、やさいを食べるりょうが、ぜんたいてきにすくない。</p> <p>はい...2点 いいえ...0点</p>	<p>② </p> <p>お風呂上がりやうんどうごに、うすぎでいてひえてしまい、さむくかんじることがある。</p> <p>はい...2点 ときどき...1点 いいえ...0点</p>	<p>③ </p> <p>くだものは、ほとんどたべない。</p> <p>はい...2点 いいえ...0点</p>
<p>④ </p> <p>しょくじまえやそとからかえってきたときに、手あらいうがいをわすれていないときがある。</p> <p>はい...2点 ときどき...1点 いいえ...0点</p>	<p>⑤ </p> <p>のどがかわいても、そのままがまんしてしまうことがある。</p> <p>はい...2点 ときどき...1点 いいえ...0点</p>	<p>⑥ </p> <p>よるおそくまでおきているので、あさおきられず、ちょうしょくがたべられない。</p> <p>はい...2点 ときどき...1点 いいえ...0点</p>

⑦ 

なんとなくいつもねむくて、すいみんじかんがたりないとおもっている。

はい...2点  
ときどき...1点  
いいえ...0点

⑧ 

にくやさかな、たまごりょうりなどがちゅうしんの、しゅさいをたべない。

はい...2点  
ときどき...1点  
いいえ...0点

9てん いじょう **かせをひきやすいタイフ**

しょくじのえいようバランスがわるかったり、すいみんぶそくなどでからだがつかれていることがおおいようです。きほんは、バランスのよいしょくじとからだをやすめることです。

3~ 8てん **ときどきかせもようタイフ**

きをつけているのに、しょくじのえいようバランスがくずれたり、せいかつしゅうかんがみだれてかせをひくことがあるようです。もういちどしょくせいかつなどのみなおしをしましょう。

0~ 2てん **よほうぼちりタイフ**

しょくせいかつ・せいかつしゅうかんにじゅうぶんちゅういしているのに、しっかりかせよほうができています。このままのちょうしをつづけて! かせをひきそうになったらはやめのきゅう