



令和7年2月1日
さいたま市立城北小学校
お子さんと一緒にご覧ください

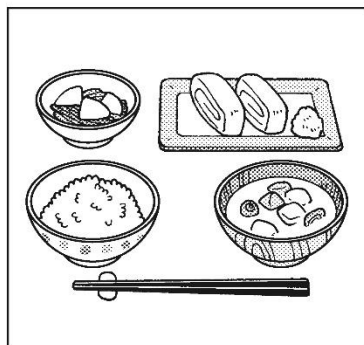
生活習慣病を予防しよう！



食事や運動、休養・睡眠などの生活の仕方（生活習慣）と深く関係して起こる病気のことを、「生活習慣病」といい、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中などがあります。
生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長く続くことによって、引き起こされます。

©少年写真新聞社2025

予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとり、適度な運動を行って、十分な休養・睡眠をとることが大切です。生活習慣病の多くは、おとなになってから症状があらわれますが、今のうちからの生活習慣が大きく関係していきます

子どもの頃から、健康によい生活習慣を身につけておくことが大切だよ！



©少年写真新聞社2025

2月の献立の紹介...

2月は開校記念日お祝い給食や手巻き寿司給食、バレンタインデー給食、青森県の郷土料理給食があります。

★2月3日（月）この日が来た！城北伝統給食



（開校記念日お祝い給食）

城北小49歳のお祝いの給食は、毎年開校記念日に城北小で人気のメニューを食べて、みんなでお祝いしようと給食委員会でテーマや献立を考えました。みんなでお祝いをしましょう♪

最強海王ライス（わかめごはん）…わかめは栄養たっぷりの海の王様ということで、この名前を付けました。

牛乳

からあげちゃん…給食室で手作りのとりのから揚げです。

臭だくさんたっぷりスペシャル豚汁…埼玉県産の豚肉やさつまいもなど臭だくさんの栄養満点スペシャル豚汁です。

★2月5日（水）「手巻き寿司給食」

1枚の大きな「焼きのり」を出します。自分で1枚の大きなのりを使って「太巻き」を作ったり、4枚に切って手巻き寿司にしたりしてください。

★2月14日（金）「バレンタインデー給食」



今年もエクレアパンを出します。給食室でチョコレート溶かし、パンに1つずつつけていきます。チョコが固まったら粉糖をかけます。
城北小のバレンタインデー給食の定番になったエクレアパンは楽しみにしている人が多いようです。



★2月18日（火）「青森県の郷土料理給食」

ほたと大根のごはん、ししゃもフライ・せんべい汁・りんご

せんべい汁は青森県八戸市周辺の郷土料理です。南部せんべいは、すいとんの歯ごたえを強くしたような食感となります。せんべい汁には野菜の他、川でとれるカニや山でとれるキジやウサギなど季節の食材が使われていました。最近は鶏肉を入れて作られることが多いですが、サバの水煮缶や馬肉を使うこともあるそうです。