

とだ しりつがっこうきゅうしよく  
戸田市立学校給食センター

あたた ひ ふ ぬる あさ ひる かんたんさ おお たいちようかんり  
温かい日が増えてきて朝と昼の寒暖差が大きく、体調管理  
が難しい季節です。空気も乾燥してウイルスが活動しやす  
なっています。こまめな水分補給や手洗いうがいの徹底、  
規則正しい生活習慣を心がけ、ウイルスに負けないように  
しましょう。



### せいかつしゅうかんびょう なに 生活習慣病って何？

しょくじ うんどう すいみん せいかつしゅうかん りんか お ひょうき どうにょうびょう  
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。  
将来健康に過ごすためにも、子どものうちからできることを続けていきましょう。

### しょくせいかつ 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

### じょうほうほんとう その情報、本当かな？

インターネットにはたくさんの情報があ  
ふれていますが、中にはきちんとした実験  
や調査に基づいていない情報で書かれた記  
事もあります。  
この情報は本当に正しいのかな？  
という視点を持ち、惑わされないよう  
にしましょう。

## ちょう 腸とストレスと睡眠の関係

みなさんは緊張したりするとお腹の調子が悪くなったり、  
便秘になったりすることはありますか？ストレスと腸内  
環境は大きく関わっています。また、腸内環境を整えること  
で、ストレスを軽減させ、睡眠の質を高めることにもつながり  
ます。これを脳腸相関といいます。



のうちょう そうかん  
脳腸相関



ちょうない かんきょう  
腸内の環境が  
すいみん  
睡眠ホルモンの  
せいせい つか  
生成に関わって  
います。



ちょう よい しょくじ  
腸により食事を  
とることで  
ちょうないさいきん どの  
腸内細菌が整い  
より良い環境に  
なります。

### ひな祭りの行事食



ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、は  
まぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、  
赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草  
もちには、よもぎが使われていて邪気をはらう  
と信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、  
磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが  
対になっている貝としかぴつたりと合わないこ  
とから、夫婦円満の意味が込められています。

