



2月3日といえば節分ですね。節分は「立春」の前日をいい、冬が終わって春に移るとい
季節の変わり目を意味しています。しかし暦の上では春といっても、まだまだ寒さの厳しい日
が続きます。風邪に負けない体を作るためにも、バランスのよい食事を3食きちんと食べ、
しっかり運動をして、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。

節分に食べるものといえば「○○」??

みなさん、節分の日には何を食べますか？地域によっては、恵方巻きや豆以外にも、
節分の日特別に食べるものがあるようです！

いわし

いわしの臭いは、鬼が嫌いな臭いとされており、
鬼を追い払う効果があると考えられています。
主に西日本で行われている風習です。



くじら

くじらを節分の日食べるのは、山口県の
風習です。大きいものを食べることが、縁起
が良いとされ、「志を大きく」「心を広く」
などの大きな幸福を願う意味が込められてい
ます。



こんにゃく

四国地方で始まった風習と言われてい
ます。昔からこんにゃくは、「お腹の砂下
ろし」「胃のほうき」などと呼ばれており、
体内の毒素を体外へと排出し、身を清める
ことを目的として食べられます。



落花生

積もった雪に落ちてでも
発見しやすいなどの理由
から、東北や北海道で大
豆の代わりに豆まきに使
われているそうです。



けんちん汁

関東地方には、節分にけんちん汁を食べ
る風習があります。汁に豆を入れる場合も
あり、節分に限らず寒い冬の行事食として
親しまれています。



★食習慣を見直して、生活習慣病を予防しよう★

これまで大人の病気だと思われてきた糖尿病や高血圧症などの生活習慣病が、子どもたちの間
にも広がり始めているといわれています。偏った食習慣や運動不足が原因と指摘されているので、
予防のために何をしたらよいか考えてみましょう。

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す。自立
し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。

食習慣をチェックしてみよう！！

朝食を食べないことが多い 	ファストフードや清涼飲料を とることが多い 	スナック菓子や甘いお菓子 をたくさん食べる
いつもおなかがいっぱい になるまで食べてしまう 	食べるのが早い 	夜食を食べることが多い

※○が1つでもあ
った人は、要注意・

このような食習慣が
続くと、生活習慣病を
招く恐れがあります。

地産地消

21日(月曜日)
白ご飯 牛乳
山口県産ハモから揚げ
白和え
地場産みそ汁



今月の地場産 100%献立は、
21日に実施します。メインはおなじ
みになった山口県産ハモから揚
げ！！山口県ぶちうまやまぐち推進
課より無償提供されたハモも今年度
最後になります。

味わって食べましょう！

