



2月3日の節分は「立春」の前日で、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、節分の日に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、鬼を追ひ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。



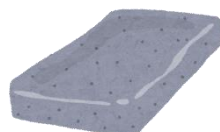
くじら

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用されているそうです。



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。

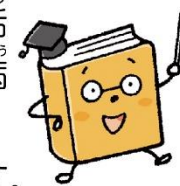


★食習慣を見直して、生活習慣病を予防しよう★

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。

生活習慣病を予防するポイント

生活習慣病予防は今からはじめよう！

- ① 食べすぎない
- ② 朝ごはんを毎日しっかり食べる
- ③ 栄養バランスのよい食事をする
- ④ 糖分、脂質、塩分をとりすぎない
- ⑤ 野菜や果物をしっかり食べる
- ⑥ 食物繊維の多い食品を食べる
- ⑦ よくかんで、早食いをしない
- ⑧ 外遊びや運動を毎日行う



--地場産 100%献立--

5日（月曜日）

白ご飯 牛乳
チキンカツ
長門ゆずきちサラダ
地場産野菜のスープ

地産地消

今月の地場産 100%献立は、5日（月曜日）です。米や、長門ゆずきちを始めとした野菜、鶏肉も、防府市産、山口県産のものをたくさん使っています。このように、身近で生産された食材を食べることを、地産地消といいます。味わって食べましょう！