



# 給食だより



2月は暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続く時期です。寒さに負けず、日々元気に過ごすためにも、バランスの良い食事を1日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。

## 今年の節分は2月3日です！



節分は立春の前日に行われる伝統行事です。もともと「節分」とは季節の変わり目のことでしたが、特に冬から春への変わり目にあたるこの日の行事が今に残りました。

### 豆まき



昔は節分の日が悪いもの（鬼）がやってくると思っていた。そのため、それを追い払うために「魔滅（悪いものがなくなる）」に通じる豆まきをするようになりました。「鬼は外！福は内！」と叫び炒った大豆をまきます。この豆は「福豆」とよばれ、年の数だけ豆を食べると健康で幸せに過ごせると言われています。

### 山口県の節分

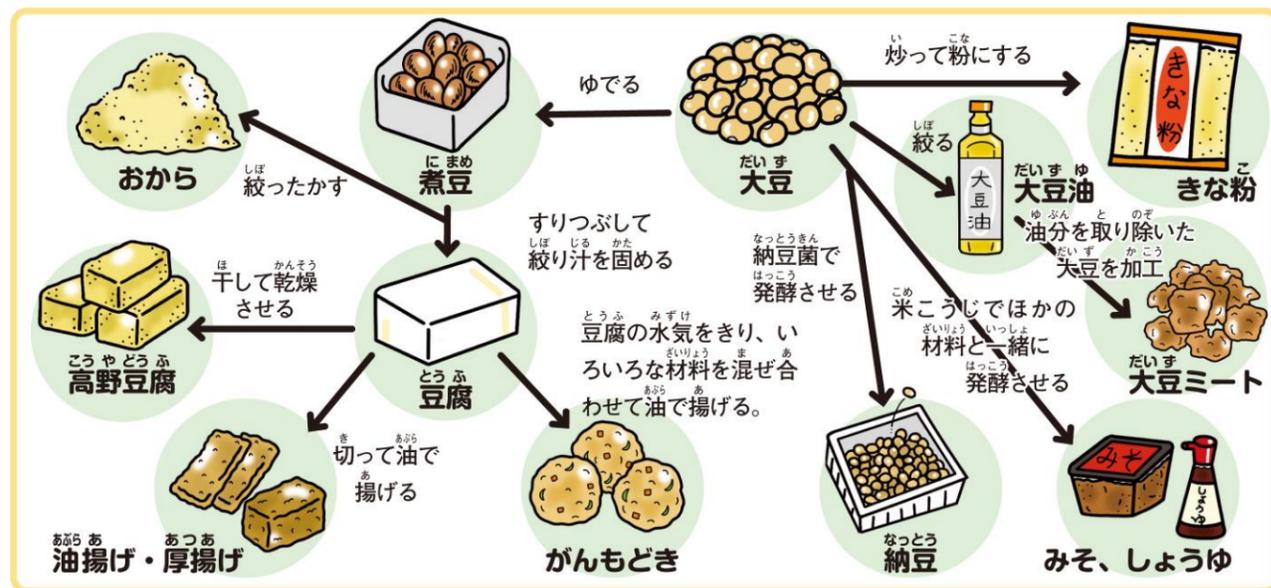
山口県では、「大きなものを食べて大きく年をとる」「大きなものを食べて邪鬼を払う」との願いを込めて、節分に鯨を食べる風習があります。

山口県は鯨との関わりが古くからあり、現在でも鯨の食文化が根付いています。



## 大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質（ミネラル）や食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。



## ★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？

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

### チェックしてみよう！

## 生活習慣病を招きやすい食生活

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
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
スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる	夜食を食べることが多い

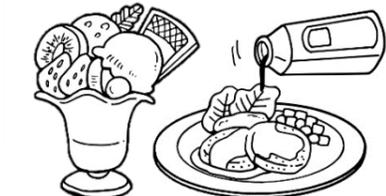
### 生活習慣病の予防にも

## 野菜や果物でカリウムをとろう！



野菜や果物、いも類に含まれているカリウムは塩分のとりすぎを防ぐ働きがあります。カリウムは、食塩に含まれるナトリウムを体外にだすことで、血圧の上昇を抑え、高血圧を予防してくれます。

あま〜いもの  
しょっぱいもの  
濃い味が好きな人は  
生活習慣にご用心



たくさんある人は要注意！ 食生活を見直そう！