



2018

住田町学校給食センター

家族みんなで
読んでください!!

節分の翌日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。寒さに負けないように、そして新しい年も健康に過ごすことができるように願いを込めて節分の豆まきをしてみましょう。

今月の目標 食べ物と健康について考えよう

2月1日～7日 生活習慣病予防週間

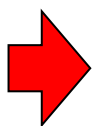
生活習慣病とは？

生活習慣病とは、食事、運動、休養、飲酒や喫煙などの生活習慣が深く関係する病気の中で、多くは生活習慣を見直せば予防できるものです。また、日本人の死因のベスト3は、生活習慣病の中でも三大生活習慣病と呼ばれる「がん」「心臓病」「脳卒中」です。これらの病気は、日本人の死因の半分以上を占めています。長年の生活習慣を大人になってから変えることは難しいので、子どものときから健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

親子で一緒にチェック 生活習慣病をまねきやすい食生活とは？

あてはまるものにチェック☑していきましょう。

- ①朝食を食べないことが多い。
- ②のどがかわいたら清涼飲料水を飲むことが多い。
- ③ファストフードが好きでよく食べる。
- ④食事はおなかいっぱいになるまで食べ過ぎてしまう。
- ⑤インスタントラーメンやレトルト食品が好き。
- ⑥食べるのが早い。
- ⑦毎日スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる。
- ⑧煮物や野菜料理などはあまり食べない。
- ⑨脂っこい料理が好き。
- ⑩夜遅くまで起きていて、夜食を食べることが多い。



☑が3つ以上あった人は

要注意!

食習慣をもう一度見直してみましょう。こうした食生活では栄養バランスがくずれ、生活習慣病をまねくことがあります。

注意



できることからはじめよう！生活習慣病予防

〇ラーメンの食べ方で知る塩分量の調整のしかた

<p>例</p> <p>1杯塩分 8.8g</p>	<p>スープを飲まない (麺だけ食べる)</p> <p>塩分 1.7g</p>	<p>スープを半分飲む (麺+スープ半分)</p> <p>塩分 5.3g</p>	<p>スープを全部飲む (麺+スープ全部)</p> <p>塩分 8.8g</p>
---------------------------	---	--	--



1日の食塩摂取量目安は6～14歳男子で6～8g未満、女子では5～7g未満です。例えば、ラーメンの麺とスープを全部食べた場合には、ほぼ1日分の摂取量になってしまいます。

他にも

- 〇毎日、朝食を食べる。
- 〇味の濃いものやスナック菓子を食べすぎない。
- 〇甘いお菓子や清涼飲料水をとりすぎない。
- 〇野菜や果物をしっかり食べる。
- 〇しょうゆやドレッシング、マヨネーズなどをかけすぎない。
- 〇よくかんで食べる。

…など



「節分」は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、季節を分ける節目となる日です。立春は新しい年の初めの節目として重要視されたことから、現在は節分といえば2月となったのです。節分には、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。2日(金)の給食は「節分献立」が登場する予定です。

～節分にまつわる食べ物～

豆まき



「鬼は外！福は内！」のかけ声で、鬼を追い払うために豆をまきます。また、年の数だけ豆を食べると、その年を健康に過ごせるといわれています。

イワシとヒイラギ



鬼はイワシの生臭いにおいやトゲのあるヒイラギの葉を嫌うので、イワシの頭をヒイラギの葉に刺して、家の玄関に飾ると鬼が家に入らないといわれています。

こんにやく



昔から、こんにやくは「お腹の砂下ろし」「胃のほうき」と呼ばれ、体の中にある毒を出して身を清めるために節分に食べられていたそうです。