



# 給食だより



【毎月19日は食育の日】

笠岡市学校給食センター

◆おうちの人と読みましょう。

2月4日は立春です。木々の芽がふくらみ始め、小さな春の訪れを感じますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザ予防のためにも、「規則正しい生活」と「バランスのよい食事」をとり、残り少なくなった学年を元気に過ごしましょう。

## 食生活を見直して生活習慣病を予防しよう



### ★生活習慣病とは？

食事や運動、睡眠・休養など、毎日繰り返している生活習慣が深く関係する病気のことです。バランスの偏った食事や運動不足、睡眠不足などの不規則な生活や食習慣などの積み重ねにより引き起こされるもので、多くは生活習慣を見直せば、予防できる病気です。でも、長い間続けている生活習慣を、おとなになってから変えることは大変難しいので、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。

### ★あなたの生活習慣について、当てはまるものにチェックしましょう。

#### 【食事について】

朝・昼・夕と規則正しい時間に食事をしている。

野菜を毎食食べている。

意識して、よくかんで食べるようにしている。

ソースやしょうゆなど、かけ過ぎないようにしている。

おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしている。



### ★生活習慣病を防ぐには？

毎日の生活リズムを整えることが大切です。1日3回の規則正しい食事と、適度な運動を心がけ、早寝・早起きで十分な睡眠時間をとります。

食事の内容は、主食、主菜、副菜を揃えて、特に野菜をしっかりと取りましょう。また、揚げ物など脂質の多いものは食べすぎないようにして、なるべく薄味を心がけ、塩分のとり過ぎにも注意しましょう。



#### 【睡眠について】

夜ふかししないようにしている。

朝はパッと目が覚める。

毎日よく眠れている。



#### 【運動について】

体を動かすのが好き。

日常的に運動している。

よく歩いている。

### 子どものころからの減塩が大切です！

- ・味の濃いものやスナック菓子を食べすぎない
- ・しょうゆやマヨネーズ、ドレッシング類をかけすぎない
- ・野菜やさのこ類、果物そのものの味を味わう



## 節分と大豆のおはなし



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのように、特に大切にされてきました。



### 豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきを使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や入り口にまいて、鬼(=邪気)をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。



### ヤイカガシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。

