2月給食だより

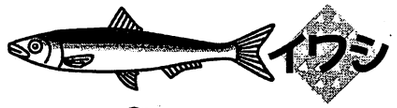
H29年度2月
岩出市学校給食共同調理場

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。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼（邪気）をはらう行事などが行われます。

節分にまつわる食べ物

大豆

いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数（または年の数＋1粒）だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。



イワシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ（ヒイラギイワシ）」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。

恵方巻き

巻きずしを切らずに、その年の恵方（歳神様のいる縁起の良い方角。2018年は南南東）を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。もともと関西の一部地域の風習でしたが、ここ数年で全国に広まりました。

◎ほかには、けんちん汁、節分そば、福茶などがあり、家庭や地域によってもさまざまです。

2月の献立より

「なばなのおかかあえ」

・・・岩出市で採れるなばなは、11月下旬～4月にかけてが旬の野菜です。ビタミンAが豊富で、やわらかくてほのかな苦みがクセになる味です。かつお節を入れることで、水っぽさがなくなり、ごまの香りが香ばしいごはんに合う一品です。

「豆腐チゲ」

・・・今月、2018年第23回冬季オリンピックが開かれる韓国。給食では、「豆腐チゲ」をします。チゲとは、キムチや肉、魚介類、豆腐などを出し汁で煮込んだ鍋料理のひとつです。

行事食　節分メニュー

「呉汁」

・・・鬼を追い払う大豆を使ったみそ汁です。呉汁は、日本各地に伝わる郷土料理で、大豆をすりつぶしたペーストが「呉」で、「呉」をみそ汁に入れたものが「呉汁」です。給食では、刻み大豆を使います。

2/1～2/7 生活習慣病予防週間

あなたの生活習慣は大丈夫？

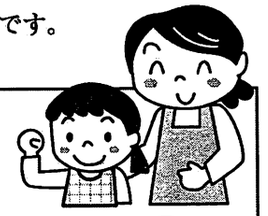
生活習慣病とは、食事、運動、休養、飲酒や喫煙などの生活習慣が深く関係する疾患のことで、多くは生活習慣を見直せば予防できるものです。長年の生活習慣を大人になってから変えることは難しいので、子どものときから健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

生活習慣病には、どんなものがあるの？

生活習慣	関連疾患
食習慣	2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高尿酸血症、循環器病、大腸がん、歯周病　など
運動習慣	2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症　など
喫煙	肺がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病　など
飲酒	肝障害　など

生活習慣病は、かつて「成人病」と呼ばれていたものです。加齢が原因ではなく、日ごろの生活習慣が関わることがわかったため、1996年に名称が変更されました。

子どもでは、肥満から2型糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病になるケースがあります。成長するにつれ、さらに深刻な合併症を引き起こす可能性もありますので、たかが肥満と考えずに、早めの改善が必要です。



親子で一緒に

✓生活習慣チェック！

あてはまる項目に✓を入れましょう。

- □ 食事は、朝・昼・夕と規則正しくとっている。
- □ 毎食、主食・主菜・副菜がそろっている。
- □ 間食（おやつ）は時間を決めて、食べ過ぎないようにしている。
- □ 夕食は寝る2時間前までに済ませている。
- □ 緑黄色野菜を1日1回以上食べている。
- □ 揚げ物やスナック菓子など、脂肪の多いものはひかえている。
- □ 塩分はひかえめにして、薄味を心がけている。
- □ よくかんで食べることを心がけている。
- □ 定期的に適度な運動をしている。
- □ 早寝・早起きをし、睡眠がじゅうぶんにとれている。

✓の数が少ないほど、生活習慣病のリスクが高いといえます。
チェックがつかなかった項目を見直して、改善できることから取り組んでみてください。