

# 給食だより

2018年 2月号

まだまだ寒い日が続きますが、暦の上ではもう春です。  
 かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などが全国的にはやっています。外から帰ったときや食事の前には必ず手洗い・うがいをし、しっかり食事と睡眠をとって、体調をくずさないように気をつけましょう。



## 生活習慣病について知ろう ～大丈夫ですか？あなたの食習慣～

これまで大人の病気だと思われてきた糖尿病や高血圧などの生活習慣病が、子どもたちの間に広がってきていると言われていいます。偏った食習慣や運動不足が原因と指摘されています。予防のために何をしたらよいか考えてみましょう。

### ◆生活習慣病とは？

不適切な食生活や運動不足、睡眠不足、過度なストレスなどが積み重なることによって引き起こされる病が生活習慣病です。生活習慣病には、がんや脳卒中、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）、動脈硬化症、高血圧症などがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病と言われるようになりました。



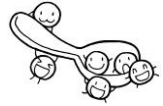
### ◆◆◆ あなたの食習慣をチェックしてみよう！ ◆◆◆

<p>① 食べすぎることがよくある</p> 	<p>② 油っぽいものを好んで食べる</p> 	<p>③ 味が濃いものが好き、塩気の多いものが好き</p> 
<p>④ 甘い清涼飲料をよく飲んでいる</p> 	<p>⑤ 野菜や果物をほとんど食べない</p> 	<p>⑥ 夜遅くに食べることが多かったり、朝食を抜いたりする</p> 



○が1つでもあった人は、見直しが必要です。  
 このような食習慣が続くと、生活習慣病を招く恐れがあります。

# 豆を知ろう！ 豆を食べよう！



～小さいけれど栄養がギュッとつまっています～

豆は栄養価が高く、さまざまな加工や調理方法で古くから世界中で食べられてきました。日本で豆と言えば、豆腐やみそのほか赤飯やおはぎが伝統的な食べ物としてあげられますが、今では世界中からいろいろな豆が輸入され、料理に使われています。

みなさんの身近にどんな豆や豆料理があるのか調べて、積極的に豆を食べましょう。



## 小さな豆には 栄養がいっぱい



豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も含まれていて、油の原料にもなっています。体にとって必要な栄養を、効率よくとることができるので、毎日食べたい食材です。

## 野菜として食べる豆もある

豆が完熟する前に収穫したもので、さやごと食べるものもあります。



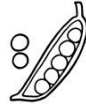
枝豆



さやえんどう



さやいんげん



グリーンピース



そら豆

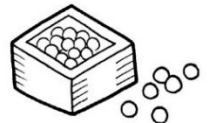


2月3日は  
節分です



節

分



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分と言われていましたが、特に冬と春の境とされた“立春”の前日の節分が重要視されるようになりました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

