2月給食だより

平成30年2月1日
練馬区立向山小学校

体育館前の梅の木もほころびはじめたとたんに大雪と、今年はとても寒い２月が始まりました。インフルエンザも大流行しています。しっかりと睡眠をとりバランス良い食事で栄養をとり寒い季節をのりきれるようよろしくお願いします。外から帰った後、食事の前の手洗い・うがいをお子さんに必ずさせてください。

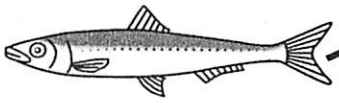
<２月３日は節分です！！>

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。もともとは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。

<1月９日～26日までの使用食材産地一覧>

◇北海道・・・バター、コーン、玉ねぎ、じゃがいも、きび、鮭　◇岩　手・・・鶏がら
◇青　森・・・ごぼう、にんにく、リンゴジュース　◇山　形・・・油揚げ　◇宮　城・・・豆腐
◇長　野・・・しめじ、みそ　◇群　馬・・・こんにゃく、きゅうり　◇栃　木・・・もやし
◇埼　玉・・・ﾏｰｶﾞﾘﾝ、里いも　◇東　京・・・小松菜　◇練馬区・・・大根、小松菜
◇神奈川・・・大根　◇茨　城・・・人参、白菜、豚肉、青梗菜、卵　◇静　岡・・・みつ葉、鰹節
◇千　葉・・・かぶ、ねぎ、人参、ねぎ、油揚げ、マッシュルーム　◇愛　知・・・キャベツ
◇高　知・・・生姜、赤ピーマン　◇佐　賀・・・みかん　◇大　分・・・干ししいたけ
◇宮　崎・・・鶏肉、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン　◇鹿児島・・・春雨、鰹節
◇長　崎・・・じゃがいも　◇アルゼンチン・・・はちみつ　◇パラグアイ・・・ごま
◇ノルウェー・・・さば　◇ペルー・・・いか

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

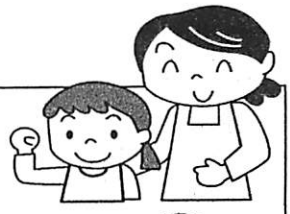
生活習慣病は、かつて「成人病」と呼ばれていたものです。加齢が原因ではなく、日ごろの生活習慣が関わることがわかったため、名称が変更されました。

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。

＊給食費徴収にご協力をお願いいたします。

２月の引き落としは、今年度最後の引き落としとなります。２月・３月分の２ヶ月分となりますので、残高のご確認をお願いいたします。

２月の引き落とし日は、２月５日（月）です。