

がつきゅうしょく 2月給食だよ



練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 庄司 智子



早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



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。

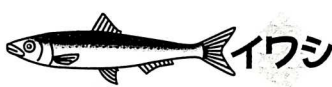


節分にまつわる食べ物



大豆

いり大豆に「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。



ヒラギの枝に、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。

巻きすしを切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁起の良い方向。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すが、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。



今月の献立



- 2日(金) 豆まきごはん・めかじきのごまみそだれ・沢煮輪
…3日の節分にちなんで、豆まきごはんには、大豆をたっぷり使いました。
- 15日(木) 今月のオリンピック・パラリンピックメニュー☆ ~日本~
こぎつねごはん・焼きししゃも・味噌汁
…味噌汁は、豆腐を誂することで味噌に見立てたみそ味の汁です。
- 20日(火) ごはん・さばのおろしソース・じゃがいものみそ汁・キャベツの昆布漬け
…3点食器を使う、和食のメニューです。

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、肺炎腫、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。



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。
- 定期的な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ください。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。引き落とし日は2月5日です。