

# 給食だより

平成30年2月号

練馬区立中村中学校  
校長 渡辺 政義  
栄養士 古谷 香



暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。  
寒さに負けないように、そして健康に過ごすためにも3食しっかり食べましょう。

「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。

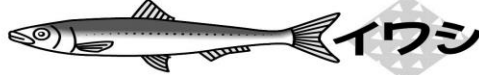


## 節分にまつわる食べ物



### 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。

## ◎大豆はどんな食べもの？

大豆は日本人には欠かせない食べものです。昔から広く栽培され、さまざまに加工されてきました。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなどの栄養がたくさんあり、「畑の肉」といわれています。大豆には、次のような仲間があります。

- 枝豆…大豆の実が若いころに収穫したもの。じゅうぶんに成長させて、乾燥したものが大豆。
- 黄大豆…節分の豆まき用に使われるいり大豆をはじめ、さまざまな加工品に使われる。ふつう「大豆」というと、黄大豆をさす。
- 黒大豆…黒豆ともいい、お正月に食べるおせち料理には、あまく煮た黒豆が入っている。「マメ（健康）に暮らせるように」という願いをこめて食べられる。
- 青大豆…緑色をした大豆で、北海道や東北地方、長野県などで栽培されている。ゆでて食べたり、粉にして、うぐいすもちなどの和菓子に使われる。



## 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ということがわかったため、1996年に名称が変更されました。

## ☆後期リクエスト給食集計結果☆

主食	主菜
1位あげパン…295票	1位ハンバーグ…119票
2位ジャージャー麺…151票	2位から揚げ…92票
3位ラーメン…119票	3位しょうが焼き…45票
副菜	汁物
1位パエリア…278票	1位コンソープ…141票
2位ポトフ…45票	2位豚汁…97票
3位シーザーサラダ…36票	3位みそ汁…92票
デザート 1位ゼリー…103票	
2位フルーツ…101票	3位スイートト…51票

2月・3月の給食で取り入れます。お楽しみに！

## 給食食材産地（1月分）

野菜…北海道、青森、高知、千葉、愛知、埼玉、栃木、群馬、茨城、長崎、愛媛、鹿児島、東京、神奈川、熊本  
魚類…北海道、八丈島、ノルウェー、ベトナム  
肉類…茨城、群馬、千葉、宮崎  
米…青森県産（まっしぐら） もち米…新潟県産

## 給食費について

引き落としは終了しましたが、未納の場合には、早目に納入くださいますよう、よろしくお願いいたします。