

令和 5 年度

## 2月 北町中食育だより



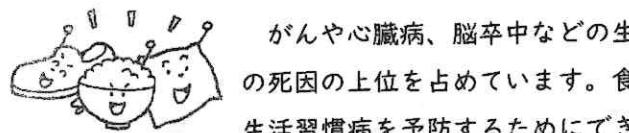
早寝早起き朝ごはん  
シンボルマーク

今年は 2 週間も早く梅の開花の便りがありましたが、寒さはこれからが本番です。入学試験、学年末考査も控える 2 月は、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事を心がけ乗り切りましょう。

### 2月 3 日は、節分です!!

節分は「立春」の前日にあたり、立春は暦の上で春が始まる季節のことをいいます。つまり節分は冬の終わりの日で、翌日から新しい季節が始まる区切りの日となります。

そのため、邪気や悪いものを落として、新しい年の幸福を呼び込むことを目的に、節分という行事が日本各地で行われています。給食では、2月 2 日に 1 日早いですが大豆とわかめの「豆わかごはん」鬼がきらう、体内の「陰の気を消す」鰯を使った「鰯の梅煮」で邪気を払います。



がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病と関係が強い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえり生活習慣病を予防するためにできることを考えてみましょう。

### 「生活習慣病って何？」

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深く関わって起こる病気をいい糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。

**高血圧症**  
血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

**糖尿病**  
インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

**脂質異常症**  
血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

### 規則正しい生活習慣で肥満予防



朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や運動・睡眠不足などは肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事をとり、適度な運動と、睡眠をしっかりと規則正しい生活を心がけましょう。

Q 生活習慣病はおとなになってから気をつければ、よいのでは？

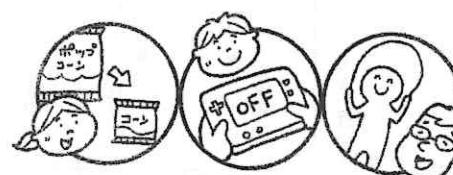
A. 生活習慣病は、子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。将来にわたって健康にすごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



### 家族で取り組もう

生活習慣を改善するには、1人ではなかなか難しく家族の協力が必要です。食事や運動などの具体的な目標を家族みんなで決めて取り組むようにしましょう。たとえば、野菜を

たくさん食べる、間食の量を今までより減らす、ゲームは1日30分までにする、家族で運動をするなど、長く続けられそうなもの考えてみましょう。



### ◆ 1月の使用食材 ◆

	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	北海道、練馬区	きゅうり	千葉	明日葉	神津島
たまねぎ	北海道	ゆず	徳島	りんご	青森
じゃがいも	長崎	赤ピーマン	茨城	米	青森
キャベツ	練馬区、愛知	ピーマン	茨城	とびうお	鳥取
にら	茨城	セロリー	愛知	さば	ノルウェー
もやし	栃木	ごぼう	群馬	ししゃも	カナダ、ノルウェー
ねぎ	青森、埼玉	大根	練馬区、千葉	むきえび	ミヤンマー
蓮根	茨城	にんにく	青森	かつお節	鹿児島
白菜	茨城	しょうが	高知	鶏肉	宮崎、岩手
小松菜	江戸川区、埼玉	しめじ	長野	豚肉	茨城
ブロッコリー	埼玉	里いも	千葉	卵	栃木