平成30年1月31日 練馬区立練馬中学校

忠万



せつぶん りっしゅん りっか りっしゅう りっとう ぜんじつ 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。









1年

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

の健康や無事を祈ります。

+1粒)だけ食べて、



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 イワシを食べる地域もあります。

巻きずしを切らずに、その年の恵方(歳神 たま えんぎ ょ ほうがく ねん なんなん 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。もともと関西の--部地域の風習でし たが、ここ数年で全国に広まりました。

けんちん汁、 <u>家庭や地域によってもさまざまです。</u> ◎ほかには、

# 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?

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型構家病、肥満、脂質異常症、高尿酸血症、 はかかから、心では 循環器病、大腸がん、歯周病 など	
運動習慣 🏵	がたとうじょうびょう ひまん ししついじょうしょう こうせつあつぶっ 2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症 など	
製煙 🕌	原がある。 肺がが、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、 歯周病 など	
節語 😭	シルムコンハ 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 交更されました。

# 伝統的な保存食

乾燥させる前よりも栄養やうま味、甘味などが増えるという特長がありますし、常温で保存 できるので、いざという時の非常食としても役立ちます。日ごろから常備しておき、毎日の できただけ 食事に活用するのがおすすめです。

野菜・きのこ・豆など	海藻・小魚など	その他
09 <b>M</b>	A Star M	
28 6	D 8 3 11 6	
豆類 ほししいたけ	TOUR TOWN Chải	MELLIE
かんびょう		
\$ 1.00 F	新士し / 資本	IELA G
切り干し大根 高野豆腐	カツオ節	9 9











## いよいよ受験本番!!! 前日の食事では炭水化物とビタミンB1がおすすめ!

炭水化物は糖質ですが、この糖質は体内で消化されるとブドウ糖に 変化し、脳のエネルギーになります。脳のエネルギーになれるのはこの のブドウ糖だけです。

炭水化物がブドウ糖に変化するのを助けるのがビタミンB1です。ビ タミンB1が不足すると脳がエネルギー不足になって疲労感がでてきます。

そこで受験前日の夕食にはゆっくり消化されてゆっくりエネルギーに なるご飯や麺、芋類の炭水化物をメインにビタミンB1の含まれる納豆、 ハム、たらこ、うなぎ、豚肉、大豆、ごまなどをおかずに取り入れる のが脳へのエネルギー補給に効果的です。

逆に大量の揚げ物やお刺身などの生ものは消化に時間がかかり脳への エネルギー補給が遅くなるので控えましょう。

すぐにエネルギーになるものはチョコレートや飴、果物です。朝食の おまけに一口食べて、出かける前のエネルギー補給に!



















### "食べてゲン担ぎ"

- ・煮物の具材を五角形に …ごかっけい ごかく ごうかく!
- ・レンコン…穴が開いている 穴が通ってる 試験に通る!
- ・納豆...ネバネバ 粘り 最後まで粘り強く!
- ・ウインナー...ウインナー winner(勝者)!
- ・おかかおにぎり…おかか カツオ カツ 勝つ

おにぎり おむすび 結びつける 勝ちを結びつける!

体調管理は大丈夫?? 当日はゆっくり落ちついて 今までやってきたことを力に



# 先月使用した食材の主な産地

米...青森

すれば大丈夫!!!

鶏肉…宮崎・岩手

豚肉…群馬・青森 にんじん…千葉・埼玉

キャベツ...練馬区・愛知

玉ネギ…北海道 小松菜...埼玉

大根…練馬区・千葉・神奈川

白菜...茨城

みかん…愛媛