

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。東京都内では引き続きインフルエンザが猛威をふるっています。手洗いうがいをこまめにして、マスクを着用しましょう。特に3年生は試験が近づいている人が多いと思います。バランスのとれた食事、睡眠をできるだけしっかりとって風邪をよせつけないように心がけましょう。

## 節分にまつわる食べ物

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(邪鬼)を払う行事などが行われています。

### 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)だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。

### イワシ

ひいらぎの枝に、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

巻き寿司を切らずに、その年の恵方(年神様)のいる縁起の良い方角をむいて、無言のまま食べます(2019年は、東北東)。切らないのは、「縁を切らない」ためと言われています。もともと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。

## 2月1日～2月7日 生活習慣病予防週間

生活習慣病とは、食事、運動、休養、飲酒やたばこなどの生活習慣が深く関わる病気のことです。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、子どもの時から健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

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。

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、虚損病 など
飲酒	肝障害 など

### \*給食費引き落としについて\*

今年度の引き落としは、1月28日(月)で終了いたしました。ご協力ありがとうございました。引き落としが出来なかったご家庭におかれましては、すでにご連絡をさしあげております。ご理解ご協力のほど、よろしくお願ひ申し上げます。



1月の主な食材の産地	北海道	青森	秋田	岩手	宮城	群馬	千葉
牛乳	北海道						
人参	茨城			玉ねぎ		北海道	
ねぎ	千葉			じゃがいも		北海道	
ほうれん草	埼玉			かぶ		千葉	
大根	練馬区			青梗菜		茨城	
白菜	茨城			きゅうり		群馬	
キャベツ	愛知			ごぼう		青森	
もやし	栃木			セロリ		静岡	
小松菜	練馬区			にら		茨城	
しょうが	高知			にんにく		青森	