

食育だより 2月



練馬区立豊玉中学校

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。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を取り、できるだけ睡眠をとるように心がけましょう。



節分と大豆のはなし

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。

豆まき

節分といえば「豆まき」です。豆まきに使うのは、いり大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があるとされています。「鬼は外、福は内」と唱えながら、家の中や入口にまいて、鬼＝邪気をはらいます。また自分の年の数（または年の数+1）だけ食べて、1年の健康や無事を祈り

ヤイカガシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭をさしたもので、ヒイラギイワシとも言います。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。

大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、様々な食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミンB1やビタミンE、鉄など、体に必要な栄養がしっかりと含まれています。



防ごう！未来の生活習慣病

欠食や食べ過ぎなどの乱れた食生活、運動不足、夜型の生活、ストレスの多い生活などを長く続けていると、肥満や高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が起こりやすくなります。

子どもの頃の習慣は、大人になってからも続くことが多いので、今のうちからバランスのよい食事を取り、適度な運動



脂質・糖分・塩分のとり過ぎに注意をしよう

脂質 → 揚げ物の食べ過ぎには注意をしましょう。また、ドレッシングやマヨネーズも脂質をたっぷり

含んでいますので、注意をしながら、使用するようにしましょう。

糖質 → お菓子や清涼飲料水は、砂糖をたくさん含んでいる製品が多いです。量を決めて、食べ過ぎや飲み過ぎには注意をしましょう。

寒いけれど牛乳を飲もう

牛乳は、カルシウムを手軽にとることができる食品です。カルシウムは、骨や歯をつくるもととなります。骨は、成長期に骨量が増え、強くなります。大人になって、年齢が上がると骨量が減っていくため、成長期にカルシウムをとり、骨を強くしておくことが大切です。もし、牛乳が苦手な人は、ヨーグルトやチーズ、小魚などを積極的に食べるように



参考書籍
給食・食育大百科
学校給食