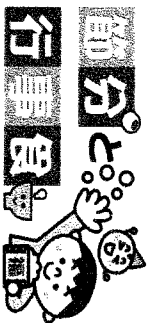


食育だより 2月



練馬区立豊玉中学校

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。特に3年生は、バランスのとれた食事をとり、できるだけ睡眠をとり、体調管理に努めましょう。

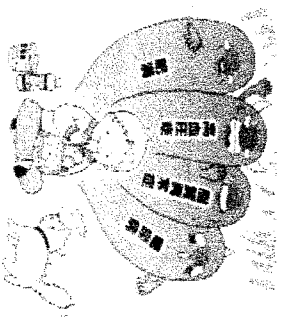


節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしています。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<p>イワシ</p> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<p>大豆</p> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べる1年の幸福を願います。</p>	<p>恵方巻き</p> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年には東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<p>そば</p> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<p>こんにゃく</p> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	

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とり、適度な運動を心がけ、しっかりと睡眠をとるようにしましょう。



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。
- 塩分** → できるだけ薄味の食事をとるように心がけましょう。また、スナック菓子などは量を決める、種類の汁は残すようにして、塩分のとり過ぎに注意をしましょう。

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しましょう。

参考書籍

給食・食育大百科

学校給食

