

2月4日は立春です。暦の上ではこの日から春がスタートするとされています。そして2月4日の立春から立夏の前の日までの期間を一般的に春とよんでいます。そうは言っても戸外はまだまだ寒さの厳しい日が続きます。朝、布団やベッドから出るのが辛いという人も多いと思います。そんな時こそまずは、朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんをしっかりと食べると寝ている間に下がっていた体温が上がり、体がポカポカしてきます。ごはんは、脳のエネルギーとなり勉強に集中できたり、腸を刺激して便秘を防いだりしてくれます。



朝ごはんをしっかりと食べて登校するようにしましょう。
手洗い・うがいも忘れずに！



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？

生活習慣病とは、食事、運動、休養、飲酒や喫煙などの生活習慣が深く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、肺気腫、歯周病 など
飲酒 	肝障害 など



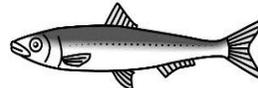
生活習慣病は、かつて「成人病」と呼ばれていたものです。加齢が原因ではなく、日ごろの生活習慣が関わることがわかったため、名称が変更されました。

2月3日は節分です。

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。



節分にまつわる食べ物

大豆  イワシ  恵方巻き 

いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。



ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した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。

巻きずしを切らずに、その年の恵方を向いて無言のままかじって食べます。今年は南南東です。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。

◎ほかには、けんちん汁、節分そば、福茶などがあり、家庭や地域によってもさまざまです。

今月の献立より

- 2月2日(金) 節分献立
 - 豆ごはん … 豆まきをイメージした豆ごはん。
 - いわしのさんが焼き … まよけになると言われているいわしを使った料理。
- 2月5日(月) 立春献立
 - 菜の花すし … 春をイメージした菜の花のおひたし。
 - うぐいす豆 … 春を告げるうぐいすの鳥にひっかけうぐいす豆
- 2月21日(水) 韓国料理
 - コンナムルパフ … 豆もやしの炊き込みごはん。
 - ヤンニョムチキン … 甘辛いたれにつけ込んだから揚げ。

来月の献立より

3月は事前アンケートをとったリクエスト給食が登場します。自分が選んだ給食が出るか楽しみです。

