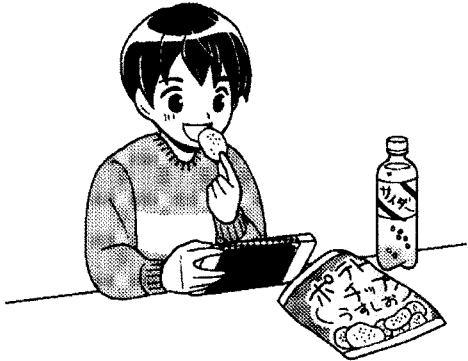




2月の食育だよ!

練馬区立上石神井中学校

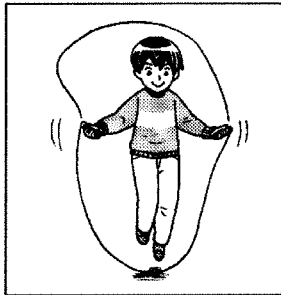
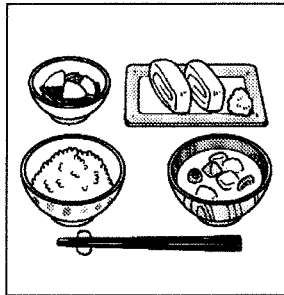
生活習慣病を予防しよう!



食事や運動、休養・睡眠などの生活の仕方（生活習慣）と深く関係して起こる病気のことを、「生活習慣病」といい、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中等があります。

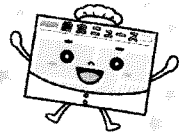
生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長く続くことによって、引き起こされます。

予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとり、適度な運動を行って、十分な休養・睡眠をとることが大切です。生活習慣病の多くは、おとなになってから症状があらわれますが、今のうちからの生活習慣が大きく関係していきます。

子どもの頃から、健康によい生活習慣を身につけておくことが大切だよ!



きゅーたん

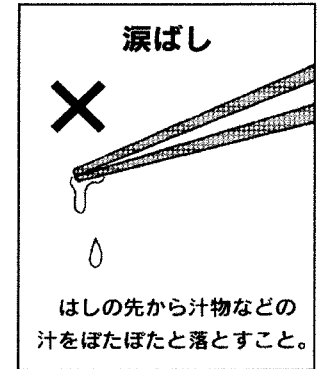
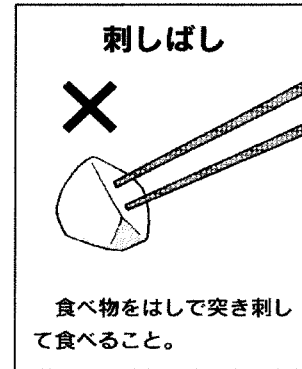
豆で災いを追いはらう 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節が変わる節日のことですが、次第に立春（2月4日頃）の前日のことをいうようになりました。また、豆には霊力があると信じられていて、災いや病気を鬼に見立てて追いはらうために豆まきを行います。



避けよう! きらいばし

「きらいばし」とは、周りの人を不快にさせるふるまいで、マナー違反になることから、避けた方がよいはしの使い方のことです。刺しばしや寄せばし、涙ばしなどがあります。



12月の産地

ネギ	千葉県	かぼちゃ	北海道	えのきだけ	長野県	さと芋	埼玉県
たまねぎ	北海道	こまつな	埼玉県	しょうが	茨城県	万能ねぎ	群馬県
じゃが芋	北海道	大根	千葉県	ゴーヤ	沖縄県	きゅうり	群馬県
にんにく	青森県	大根	東京都	しめじ	長野県	にら	栃木県
キャベツ	神奈川県	キャベツ	東京都	生椎茸	福島県	ピーマン	高知県
緑豆もやし	栃木県	ごぼう	青森県	はくさい	茨城県	かぶ	千葉県
人参	千葉県	さつまい	茨城県	赤ピーマン	山形県	れんこん	茨城兼