給食だより２月号

令和５年度
みどり市立笠懸南中学校

暦の上では春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる季節です。年度末にさしかかり、進学・進級ももうすぐですが、冬の終わりに体調を崩さないよう、規則正しい生活を送りましょう。

生活習慣病ってなんだろう？

運動不足や夜遅くまで起きているような不規則な生活、食べすぎや、あぶらっぽいもの・しょっぱいもの・甘いものの食べすぎなどの日頃の生活習慣が深く関係して起こる病気をいいます。がん・脳血管疾患・心疾患、そしてその危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などは、いずれも生活習慣病とされています。生活習慣の改善で予防が可能です。

○月×日（金）

注意！ こんな食生活が生活習慣病の原因になります!!

最近、肥満や高血圧、高コレステロールなど、生活習慣病の危険因子をいくつも持っている子どもが増えいるといわれ、原因として偏った食事や不規則な生活があげられています。生活習慣病を予防するために、家の食事でも、次のことを心がけるようにしましょう。

その1

一度に大食せず、三度の食事を規則正しくとるようにしましょう。

その2

肥満をさけるため、お菓子や甘い飲み物をとりすぎないようにしましょう。

その3

体に大切なビタミンをとるために、野菜、とくに緑黄色野菜を毎日食べるようにしましょう。

その4

食物せんいをとりましょう。玄米・発芽米ご飯や麦ご飯などの穀類、野菜、海藻、豆、いもなどのせんいにはコレステロールを下げる働きがあります。

その5

うす味になれて、食塩をとり過ぎないようにしましょう。

その6

脂質、もしくはあぶらのとりすぎを避けるために、「蒸す」、「ゆでる」「煮る」など、いろいろな調理法を組み合わせましょう。

節分と行事食

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した。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。

イワシ

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。

大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて１年の幸福を願います。

恵方巻き

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。

そば

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。

こんにゃく

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。