2月 給食だより

令和６年２月
萩野台共同調理場

２月は暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。
寒さに負けず、元気に過ごすことができるように、栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養、手洗い、うがいを心がけましょう。

《生活習慣病について考えよう》

生活習慣病とは、食事や運動、睡眠・休養など、毎日繰り返しおこなっている生活習慣が深く関係する病気です。大人では、お酒やタバコも影響します。高血圧、糖尿病、脂質異常などがありますが、生活習慣を見直せば予防できる病気です。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とても大切です。

★あなたの生活習慣について、当てはまるものにチェックしましょう！
チェックの数が少ないほど、生活習慣病になるリスクが高くなります

【食事について】

- ☐ 朝・昼・夕と規則正しい時間に食事をしている
- ☐ 野菜を毎食食べている

- ☐ 意識して、よくかんで食べるようにしている

- ☐ ソースやしょうゆなど、かけ過ぎないようにしている
- ☐ おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしている

【睡眠について】

- ☐ 夜ふかししないようにしている
- ☐ 朝はパッと目が覚める
- ☐ 毎日よく眠れている

【運動について】

- ☐ 体を動かすのが好き
- ☐ 日常的に運動している
- ☐ よく歩いている

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。

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。

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。

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。