2月食育だより

平成３０年２月
佐世保市立黒髪小学校
栄養教諭　浦山

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

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（または年の数＋１粒）だけ食べて、１年の健康や無事を祈ります。

イワシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ（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。焼いたイワシを食べる地域もあります。

恵方巻き

巻きずしを切らずに、その年の恵方（歳神様のいる縁起の良い方角。2018 年は南南東）を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。もともと関西の一部地域の風習でしたが、ここ数年で全国に広まりました。

１ 月は、黒髪小でもインフルエンザの流行と大寒波で大変でしたが、欠席者が多いクラスでもがんばって給食を残さないように食べてくれました。ありがとうございました。給食作品を紹介します。

〇いただきます 命にかんしゃ ありがとう　４年 西浦 眞生
〇給食は 毎日おいしい まほうのあじ　４年 川野 大樹
〇給食を 食べてみんなは 笑うよね　４年 管田 りおん
〇おいしさと 心こもった 給食だ　４年 山田 真綾
〇きゅうしょくは いつもおいしい かんしゃして ４年 吉村 玲奈
〇感しゃして 今日もおいしく いただこう　４年 松本 将太朗



調理員さんへプレゼントをわたしました。



３年　松本　有純



３年　中村　心



３年　中倉　紗晶



３年　大岩　凛音

〇いつも　おいしい給食　つくってくれて　ありがとうございます　３年　安藤　綾音

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、1996年に名称が変更されました。



子どもでは、肥満から2型糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病になるケースがあります。成長するにつれ、さらに深刻な合併症を引き起こす可能性もありますので、たかが肥満と考えずに、早めの改善が必要です。



親子で一緒に

生活習慣チェック！

あてはまる項目に☑を入れましょう。

- ☐ 食事は、朝・昼・夕と規則正しくとっている。
- ☐ 毎食、主食・主菜・副菜がそろっている。
- ☐ 間食（おやつ）は時間を決めて、食べ過ぎないようにしている。
- ☐ 夕食は寝る2時間前までに済ませている。
- ☐ 緑黄色野菜を1日1回以上食べている。
- ☐ 揚げ物やスナック菓子など、脂肪の多いものはひかえている。
- ☐ 塩分はひかえめにして、薄味を心がけている。
- ☐ よくかんで食べることを心がけている。
- ☐ 定期的に適度な運動をしている。
- ☐ 早寝・早起きをし、睡眠がじゅうぶんにとれている。



















☑の数が少ないほど、生活習慣病のリスクが高いといえます。
チェックがつかなかった項目を見直して、改善できることから取り組んでみてください。



★何かきっかけがないと、考えたり見直したりする機会がないこともありますよね。そのために○○週間などがあるのかもしれません。ぜひ、この機会を利用して食生活を見直しましょう。