

きゅうしょく

# 給食だより



れいわ ねん  
令和6年  
がつごう  
2月号

まいつき にち しょくいく ひ  
毎月19日は食育の日

ながれやましりつしんかわしょうがっこう  
流山市立新川小学校

厳しい寒さが続いています。3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎える月です。寒い冬もあと少しです。バランスの良い食事と、元気に冬を乗り切りましょう。



## 2月3日は「節分」

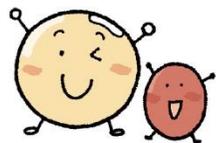
「節分」は季節の変わり目の立春・立夏・立秋・立冬の前日を指す言葉です。江戸時代以降は、特に立春の前日を指す場合が多くなりました。

節分には「鬼は外、福は内」と豆をまいて邪気をはらい、年齢の数の豆を食べ、一年の幸せを祈ります。豆をまくことで病や災いをはらい、更にその豆を食べることで力をいただくと考えられたためです。他にも、柊の小枝の先に鰯の頭をさして戸口に飾ったり、鰯を焼いて食べたりする地域もあります。



## もっと豆を食べましょう

豆には大豆やあずき、いんげんまめなど、いろいろな種類があります。豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。水煮なども活用しながら積極的に豆を食べましょう。



## 2月は「全国生活習慣病予防月間」です

生活習慣病予防に対する意識を高め、健康に長生きすることを目指すために、毎年2月は「全国生活習慣病予防月間」と定められています。

がんや心臓病、脳卒中など、生活習慣と関係が強い病気(生活習慣病)が日本人の死因の上位を占めています。

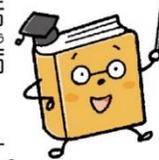
食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえて、生活習慣病を予防するためにできることを考えてみましょう。

### 食生活ふりかえりチェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

## 生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



### 糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

### 高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

### 脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

## Q. 生活習慣はおとなになってから気をつけられれば、よいんじゃないの？

A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。

将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。

