給食だより2月

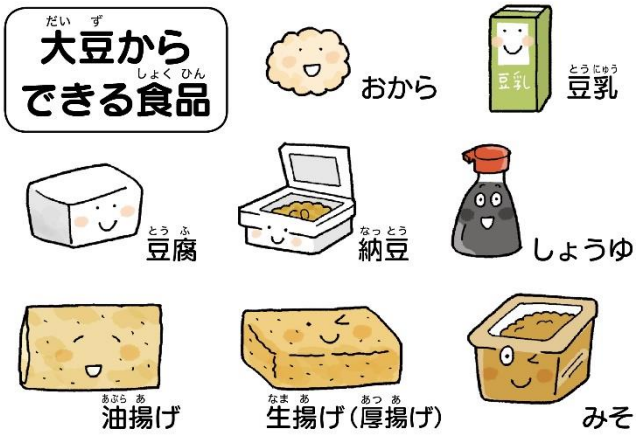
塩谷町立学校給食センター

©少年写真新聞社2023

2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。体調をくずさないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

姿をかえる大豆

大豆は、醤油・味噌・豆腐・納豆などの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生の大豆は、独特のにおいや、苦みや渋みがあるため、食べやすくするために、さまざまな工夫がされて、多くの加工品ができました。



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

今月の行事 節分

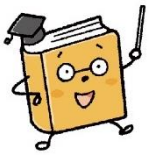
どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日は、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

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。



Q. 生活習慣はおとなになってから気をつければ、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すごすためにも、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。