

2月給食だより



平成30年
水戸南高等学校



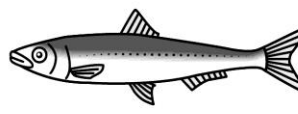
節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼（邪気）をはらう行事などが行われます。



節分にまつわる食べ物



大豆



イワシ



恵方巻き

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。

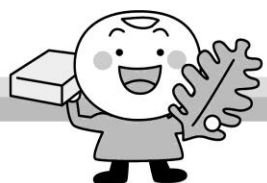


ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ（ヒイラギイワシ）」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。

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。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。

◎ほかには、けんちん汁、節分そば、福茶などがあり、家庭や地域によってもさまざまです。

伝統的な保存食『乾物』



乾物とは、食べ物を乾燥させて長く保存できるようにしたものです。乾燥させる前よりも栄養やうま味、甘味が増えるという特長がありますし、常温で保存できるので、いざという時の非常食としても役立ちます。日ごろから常備しておき、毎日の食事に活用するのがおすすめです。

野菜・きのこ・豆など	海藻・小魚など	その他
<p>豆類 ほしいたけ かんぴょう</p> <p>切り干し大根 高野豆腐</p>	<p>のり ひじき わかめ こんぶ</p> <p>カツオ節 煮干し 寒天</p>	<p>ふ ほしいも ほし柿</p>

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。

