

# 2月食育だより

令和2年度 2月号  
川口市立十二月田小学校



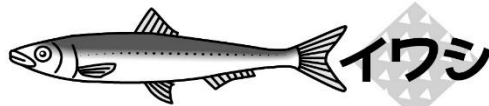
節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼（邪気）をはらう行事などが行われます。



## 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。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すが、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。

## 給食レシピ ♪ 五目とろみそば

### 【材料：給食4人分】

- ・中華めん……………4人前
- ・豚こま肉……………40g
- ・にんじん……………5cmほど
- ・はくさい……………1枚
- ・ながねぎ……………10cmほど
- ・もやし……………1/4袋
- ・しょうが……………小さじ1/2
- ・にんにく……………小さじ1/2
- ・うずら玉……………8個
- ・炒め油……………適量
- ・塩……………小さじ1/2
- ・こしょう……………少々
- ・中華スープのもと…小さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ2
- ・片栗粉……………大さじ1と1/2
- ・水……………580cc

### 【作り方】

- ① 野菜などの下処理をしておく。にんじん（千切り）、はくさい（2cm）、ながねぎ（小口切り）、しょうが（みじん切り）、にんにく（みじん切り）。
- ② 鍋に炒め油・しょうが・にんにくを入れて、油に香りが移ったら豚肉を入れて炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、水・中華スープのもとを入れ、火の通りにくい具材から順に入れていく。
- ④ 調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけてできあがり。

五目とろみそばは、具沢山のラーメンです。汁にとろみがついているので、スープが麺によく絡んでおいしです。市販のスープを使わなくても、自宅で簡単にラーメンのスープをつくるができます。

ぜひ、ほかの具材をいれてもおいしくいただけます。

2/1~2/7

せい かつ しゅう かん びょう

生活習慣病

よ ぼう しゅう かん

予防週間



せい かつ しゅう かん だい じょう ぶ  
**あなたの生活習慣は大丈夫？**

せい かつ しゅう かん びょう    しよく じ    うん どう    きゅう ぼう    いん しゅ    きつ えん    せい かつ しゅう かん    ぶ か  
 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  
 かん けい    し っ かん    おお    せい かつ しゅう かん    み なお    よ ぼう  
 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。  
 な がねん    せい かつ しゅう かん    お と な    か    む す か    こ  
 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、子どもと  
 けん こう て き    せい かつ しゅう かん    み    たい せつ  
 きから健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

せい かつ しゅう かん びょう  
**生活習慣病には、どんなものがあるの？**

生活習慣	関連疾患
せい かつ しゅう かん <b>食習慣</b>	が た と う に よ う び ょ う    ひ ま ん    し し つ い じ ょ う し ょ う    こ う け つ あ つ し ょ う 2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高尿酸血症、 じ ゅ ん かん き び ょ う    だ い ち ょ う    し し ゅ う び ょ う 循環器病、大腸がん、歯周病 など
う ん    ど う    し ゅ う かん <b>運動習慣</b>	が た と う に よ う び ょ う    ひ ま ん    し し つ い じ ょ う し ょ う    こ う け つ あ つ し ょ う 2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症 など
き つ    え ん <b>喫煙</b>	は い    じ ゅ ん かん き び ょ う    ま ん せい き かん し え ん    は い き しゅ 肺がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、 し し ゅ う び ょ う 歯周病 など
い ん    しゅ <b>飲酒</b>	かん し ょ う がい 肝障害 など



せい かつ しゅう かん びょう    せい じん  
 生活習慣病は、かつて「成人  
 びょう    よ  
 病」と呼ばれていたものです。  
 か れ い    げ ん い ん    ひ  
 加齢が原因ではなく、日ごろ  
 せい かつ しゅう かん    か か  
 の生活習慣が関わることをわ  
 かったため、1996年に名称が  
 へん ころう  
 変更されました。



こ    ひ ま ん    が た と う に よ う び ょ う    し し つ い じ ょ う し ょ う    こ う け つ あ つ し ょ う    せい かつ しゅう かん びょう  
 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  
 せい ち ょ う    が の う せい  
 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。

おや こ  
**親子で  
 一緒に**

せい かつ しゅう かん  
**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。



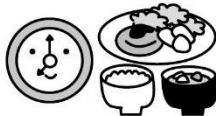
毎食、主食・主菜・副菜が  
 そろっている。



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、  
 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。

