

# 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



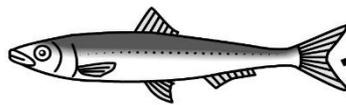
せつぶん 節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼（邪気）をはらう行事などが行われます。



## 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？**

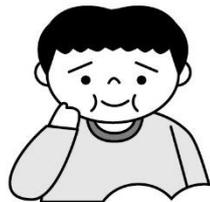
生活習慣病とは、食事、運動、休養、飲酒や喫煙などの生活習慣が深く関係する疾患のことで、多くは生活習慣を見直せば予防できるものです。長年の生活習慣を大人になってから変えることは難しいので、子どもときから健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

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
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☑を入れてみましょう。



食事は、朝・昼・夕と規則正しくとっている。



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。



毎食、主食・主菜・副菜がそろっている。



塩分はひかえめにして、薄味を心がけている。



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。



よくかんで食べることを心がけている。



夕食は寝る2時間前までに済ませている。



定期的に適度な運動をしている。



緑黄色野菜を1日1回以上食べている。



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。

