



# 給食だより



【毎月19日は食育の日】

浅口市学校給食センター

◆おうちの人と読みましょう。



こよみの上では春ですが、まだまだ寒さは厳しい時期です。手洗い・うがいをきちんととして風邪を予防しましょう。また、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのよい食事で元気にすごしましょう。

## 1年の幸福を願う「節分」の行事



**2月3日 節分**



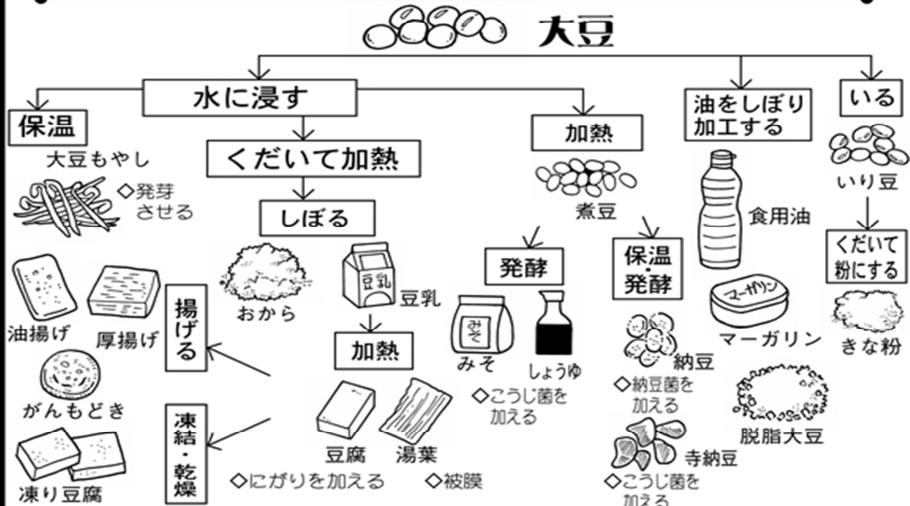
立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪氣）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

### 「大いなる豆」、大豆！

大豆はマメ科に属する植物のたねです。たんぱく質、炭水化物、ビタミン、無機質（ミネラル）などの栄養素をバランスよく含み、食物繊維も豊富です。若取りすると野菜、完熟すると豆類になり長く保存もできます。昔から日本人の食生活には欠くことのできない食品です。

また、大豆は豆の形から姿を変え、私たちの健康を支えてくれています。大豆や大豆からつくられる食べ物を知り、みなさんのおうちでも、大豆・大豆製品を使った料理が頻繁に登場するとよいですね。

### ● 大豆からつくられる食べ物大集合!!



## 生活習慣を見直そう！！

生活習慣病とは食事・運動・睡眠などの生活習慣が大きく関与して起こる病気を言います。以前は「成人病」と言われ、大人がなる病気という認識がもたれていましたが、「子どもでも発症する可能性があることや成人でも生活習慣の改善により予防が可能である」という点から1996年から「生活習慣病」と言われるようになりました。19世紀までの健康上の課題は感染症でしたが、20世紀以降は生活習慣病が課題とされています。予防の基本は生活リズムを整えることであり、「食事・運動・睡眠」に注意をはらうことが重要です。

### 「きちんと食べること、 楽しく食べること」

健康な体をつくるためには「何を」「どれくらい」食べることが必要なのかを知ることが大切です。毎日大体同じ時間に食事をすることは生活リズムを整え、質の良い睡眠につながります。

また、家族で食事をする「共食」は子どもの生活環境を整え、食に興味をもつことにもつながります。



### 「たくさん体を動かすこと」

食事に注意していても運動をしなければ肥満につながってしまいます。室内で行うゲームなどは時間を決めて、しっかりと外で遊びましょう。

運動は基礎的な体力をつけるだけでなくコミュニケーションをとることにもつながります。

まずは1日1時間目標に外で体を動かす時間をつくりましょう。



### 「しっかり寝ること」

しっかりと寝て体を休めることは、健康を保つためにとても重要です。成長期であるみなさんにあって大切な「成長ホルモン」はしっかりと睡眠をとることで分泌され、成長を促します。

また、食事は寝る2時間前までにすませることやテレビ・ゲーム・スマートフォンなどの画面を寝る直前に見ないようにすることで睡眠の質を良くすることができます。

