



もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。こまめな水分補給を心がけましょう。また、バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気や寒さに負けない丈夫な体づくりをしましょう。

規則正しい生活で生活習慣病を予防しよう

生活習慣病とは、その名の通り、食事や運動、睡眠などの生活習慣が深く関わって起こる病気のこと。糖尿病や高血圧、脂質異常症などがあげられます。

将来にわたって健康に過ごすためにも、子どものころから規則正しい生活習慣を身に付けましょう。

① 1 日 3 食でバランスのよい食事を!

時間がないからと食事や、主食(ご飯、パン、めん)を抜くなど、偏った食生活はしていませんか?

3食きちんと食べることは、1日に必要とするエネルギーを補うほか、生活リズムを整えます。



② よく噛んで食べる!

よく噛むことは、脳を活発にしたり、唾液の分泌が促進され、消化や吸収を助けてくれます。さらに、歯の病気を防ぐことや、満腹中枢を刺激し肥満を予防するなど、よい事がたくさんあります。



③ 魚を食べよう!

とくに青魚は、脳の働きを活発にする DHA や、血液をサラサラにする EPA が豊富に含まれています。これらは、体内でほとんど作ることができない必要な脂肪酸です。食事からとるように意識しましょう。



④ おやつは時間と量を決める!

おやつ目安は 200 キロカロリー以内です。個人差があるので、次の食事に影響が出ない量にして、食べ過ぎに気を付けましょう。また、甘い飲み物は糖分を多く含むため、摂り過ぎに注意しましょう。



⑤ 適度な運動を!

運動することは、脂肪燃焼や体を強くするだけでなく、気持ちをすっきりさせるなど、心と体の両方によい影響を与えます。天気のよい日は散歩をするなど、できることから始めて、習慣化を目指しましょう。



⑥ 十分な睡眠を!

睡眠は心と体を休めるだけではなく、寝ている間に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉を作り、免疫力を高めてくれます。また、記憶の整理など、重要な役割があります。夜更かしはせず、早めに寝ることを意識しましょう。



健康的な食生活を意識しよう

私たちは毎日の食事を通して、生きていくために必要な栄養を吸収しています。栄養は命を保ち、元気に活動するために必要です。食生活と健康は深く関係しています。食べ物によって含まれる栄養素の種類や量は違うため、一汁三菜を意識して、様々な食べ物をバランスよくとることが大切です。

● 野菜 ●

野菜は、私たちの体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。

また旬の野菜は栄養価が高いといわれています。季節感を意識して、積極的に食べることを心がけましょう。



● 牛乳 ●

ほぼ毎日給食にでている牛乳は、丈夫な骨や歯を作るカルシウムが豊富に含まれています。成長が著しいみなさんにとって、とても大切な栄養素です。

骨骨(コツコツ)と、今のうちから少しずつ、カルシウム貯金をしましょう。



◇◇◇◇◇◇◇◇ 節分ってどんな行事? ◇◇◇◇◇◇◇◇

節分とは、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前の日のことで、季節が変わる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分の日には、豆まきをします。災いや病気を鬼に見立て、豆をまくことで追い払い、福を呼び込みます。

「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきを行い、1年間の健康や無事を願いましょう。

節分に由来する縁起のよい食べ物

節分いわし



いわしをこんがり焼いて煙を出すことで、鬼が近寄らず、おいしく食べて「体の中の悪いものも消す」と言われています。

ひいらぎ 終いわし



鬼が苦手とする臭いが強いもの、尖ったものを飾ります。「魔除け」や「厄除け」の意味があります。

恵方巻

今年の恵方は「南南東」



神様がいらっしゃるその年の方向(恵方)を向いて、無言で食べます。「福を巻き込む」食べ物とされています。

福豆



生の豆をまくと、芽が出たときに、「邪気が芽を出す」として縁起が悪いと言われ、炒った豆が望ましくされています。

◎2月3日(金) 節分給食メニュー

麦ごはん 牛乳 いわしのフライ ソース
もやしサラダ けんちん汁 福豆

