

平成29年度



2月給食だより



奄美市立 小中学校

2月に入りました。寒い日が続くこの時期は、カゼや腹痛など体調を崩しやすい時期でもあります。体調を整えるには、栄養や睡眠をしっかりとることが大切です。規則正しい生活や3食きちんと食べることを心がけ、元気に冬を乗り切りましょう。



2月の目標
病気に負けない
体をつくろう

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。

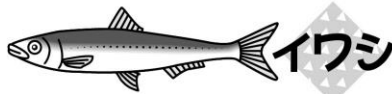


節分にまつわる食べ物



大豆 福豆

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(ヒラギイワシ)」を家の玄関などにつるし、鬼を追いかけてもらいます。



恵方巻き

巻きずしを切らずに、その年の恵方(縁起の良い方向。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。

◎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。

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関係する病気のことです。多くは生活習慣を見直せば予防できます。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りました。



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るので、たかか肥満と考えると、早めの改善が必要です。

親子で一緒に

生活習慣チェック！



- 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。

