

# たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和6年2月  
編集・発行  
福知山市学校給食会  
学校給食センター  
(中学校)

## 生活習慣病とは？

生活習慣病とは、運動不足や夜型生活、欠食や食べ過ぎ、偏った食事などの乱れた食生活といった生活習慣が深く関わって起こる病気のことです。肥満や高血圧症、糖尿病などがあります。生活習慣病の多くは、生活習慣を見直すことで予防できます。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、今のうちからバランスのよい食事を心がけ、適度な運動を行い、しっかりと睡眠をとるといった健康的な生活習慣を身に付けましょう。



## 生活習慣病を防ぐ、食生活のポイント！

### ★塩分の摂り過ぎに気を付ける

塩分の摂り過ぎが続くと血管に負担がかかり、高血圧症などの原因となります。調味料のかけ過ぎやスナック菓子の食べ過ぎには、注意が必要です。

### ★よく噛んで、ゆっくり食べる

早食いや食べ過ぎは、肥満などの原因となります。よく噛んで、ゆっくり食べることで、適量で満腹感を得ることができ、食べ過ぎを防ぐことができます。

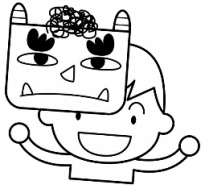
### ★野菜や果物をしっかり食べる

野菜や果物に多く含まれるカリウムや食物繊維が不足すると、高血圧症や糖尿病などになる原因となります。カリウムには、摂り過ぎた塩分を体外に排出する働きがあり、食物繊維には体内での糖質の吸収をゆるやかにし、血糖値の上昇を抑えてくれる働きがあります。



## 節分(2月3日)にまつわる食べ物

節分とは、もともと季節の変わる節目として立春、立夏、立秋、立冬の前日のことを言います。しかし現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(災いや邪気)を払う風習などがあります。



### ◆恵方巻◆

巻きずしを切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁起のよい方角。2024年は東北東。)を向いて無言でかじって食べます。巻きずしを切らずにそのまま食べるのには「縁を切らない」という意味があります。



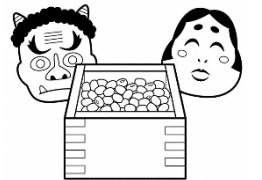
### ◆いわし◆

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヒイラギイワシ(ヤイカガシ)」を家の玄関などに飾り、鬼(災いや邪気)を追い払います。また、焼いたイワシを食べる地域もあります。



### ◆大豆◆

「鬼は外、福は内」と唱えながら炒り大豆をまき、鬼(災いや邪気)を追い払い、福を呼び込みます。また、自分の年の数だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。



給食でも、ツナマヨの手巻きずしやいわしのつみれ汁、福豆といった節分にちなんだ献立を取り入れています。楽しみにしておいてください。

