

給食だより



坂町立給食センター

ねん こう ふく ねが せつ ぶん きょう じ 1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



りつしゅん ぜんじつ あ せつぶん ふる まめ
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
けんかん かざ びょうき さいなん お おに じゃき おはら ねん
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
ふじ こうふく ねが ふうしう さいきん え ほうま てんとう
の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭にぎわすよう
せんこくてき ふうしう え どじだい あおか しょうにん しょうばい
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
はんじょうきがん おこな ふうしう はし
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)

せつ ぶん た もの 節分にまつわる食べ物



ふく まめ
福豆

だいす まめ
大豆をいったもの。豆まき
つか じ ほん ねんらい
に使うほか、自分の年齢の
かず ねんらい かず
数、または年齢の数+1個食
ねん こうふく ねが
べて、1年の幸福を願いま
だいす か うつ かせい
す。大豆の代わりに落花生を
つか ちいき
使う地域もあります。

よくかんで
た 食べよう!



え ほ ま
恵方巻き

ふとま とし
太巻きずし。その年の
としがみさま
歳神様がいるとされる
え ほ う む ねが こと
“恵方”を向き、願い事
おも う のを思い浮かべながら、無
ごん まる 言で丸かじりします。

ねん
え ほ う
恵方は
なんなんとう
「南南東」



※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

か ふん しょう しょく もつ 花粉症と食物アレルギー



きんねん こくみんびょう
近年、「国民病」ともいわれるようになった花
ふんしよう なか はるさき ひさん
粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花
ふん おお ひと なや おも か
粉には多くの人が悩まされていると思います。花
ふんしよう よぼう しょうじょう けいげん
粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予
ぼう どうよう そと かえ てあら
防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをす
そと ちゃくよう
ること、外ではマスクを着用すること、
しょくじ すいみん
そして、食事や睡眠をしっかりとって
たいちょう との じゅうよう
体調を整えることも重要です。

か ふんしよう ひと か ふん に こうぞう しつ ふく くだもの やさい
花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜な
た さい くち なか のど
どを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを
しょうじょう で い わかん
感じたりといったアレルギー症状が出ることがあります。違和感が
た せんもんい そุดらん
あつたら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。

負けない!
負けない!



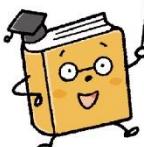
か ふんしよう
スギ花粉症では、
ちゅうい
トマトに注意が
ひつよう
必要です。



2月の給食目標は、「健康な食生活について知ろう」です。学校が終わり家に帰るとお菓子ばかり食べている人はいませんか？野菜が苦手で食べずに残している人はいませんか？健康な食生活は今から続けることが必要です。自分の食生活について振り返ってみましょう。

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



糖尿病

インスリンというホルモンのはたらき不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起ります。

高血圧症

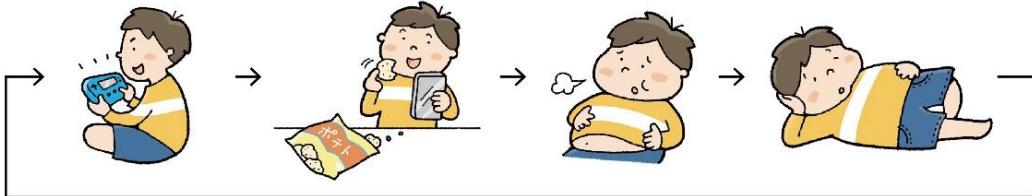
血圧が高くなる病気で目立つた自覚症状はありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起します。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起します。

悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少ながら食べをする太る動くのがおっくう

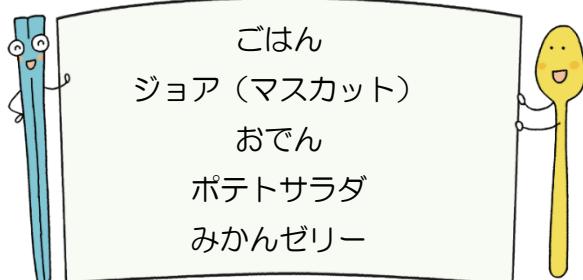


現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。

今月のリクエスト給食！

今年度最後のリクエスト給食は、坂中学校です。献立のおすすめポイントは、「冬が旬の食材を使って、体が温まる献立にしたこと」だそうです。みんなが好きなメニューなのでたくさん食べてもらいたい！という願いも込められています。坂中学校3年生の想いがぎゅっと詰まった

リクエスト給食は2月16日（月）です！楽しみにしていてくださいね。



ごはん

ジョア（マスカット）

おでん

ポテトサラダ

みかんゼリー