



# 給食だより 2月号



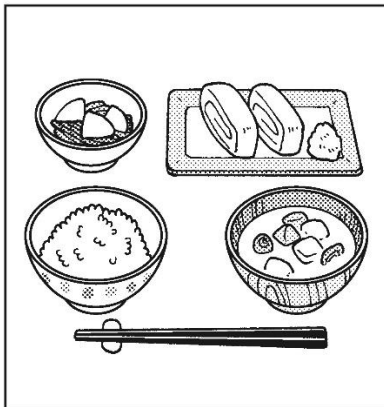
## 生活習慣病を予防しよう！



食事や運動、休養・睡眠などの生活の仕方（生活習慣）と深く関係して起こる病気のことを、「生活習慣病」といい、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中などがあります。

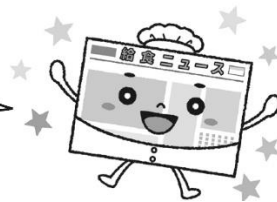
生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長く続くことによって、引き起こされます。

## 予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとり、適度な運動を行って、十分な休養・睡眠をとることが大切です。生活習慣病の多くは、おとなになってから症状があらわれますが、今のうちからの生活習慣が大きく関係していきます。

子どもの頃から、健康によい生活習慣を身につけておくことが大切だよ！



## ぶんきょう 和食 節分

2月2日(日)の節分に合わせて、3日(月)の給食はいわしのかば焼き井ときなこ豆を作ります。

節分といえば柊（ヒイラギ）にいわしの頭を刺す柊いわしが思い浮かびますが、これは尖った柊の葉といわしの煙を鬼が嫌うとして、魔除けに使われてきました。

また、大豆には悪いものに勝つ強い力があると信じます。どちらもしっかりと食べて、寒さに負けない身体を作りましょう。

