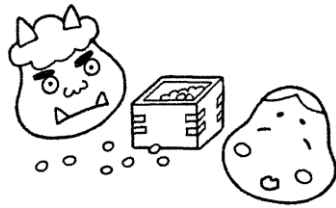


給食だより

2月

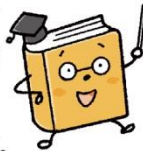


港区立赤坂中学校

がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）が、日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえり、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

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働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こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

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こします。

規則正しい生活習慣で肥満予防

食事



運動



睡眠



朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や、運動・睡眠不足などは肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事を取り、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心がけましょう。

Q.生活習慣は、大人になってから気を付ければ良い？

A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、おとなになってから変えようとしてもなかなか難しいものです。

将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



はし こんな つか 箸の使い方 していませんか？

見た目が悪かったり、縁起が悪かったりするなど、一緒に食事をする人が見ていて不快な気持ちになる箸の使い方を「嫌い箸」と呼びます。

嫌い箸は全部で数十種類ありますが、その中から3つを紹介します。食事中に嫌い箸をしていないか、確認しましょう。



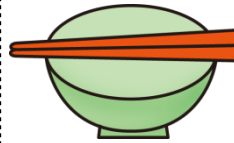
刺しばし

食べ物を箸でつき刺して食べること。



涙ばし

箸の先や食べ物から、汁をポタポタ落とすこと。



渡しばし

食事の途中で、食器の上に箸を乗せて置くこと。食事終わりを意味する。

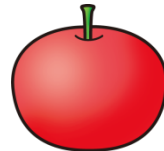
2月の献立紹介

1日(金)行事献立「節分」

2月3日の節分には、豆をまく習慣があります。

節分のような季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられていたため、「鬼は外！」の掛け声とともに豆をまき、鬼を追い払おうとしました。悪いことを“鬼”に例えるのは、災害や病気などの恐ろしい出来事が鬼のしわざだと考えられていたためです。

6日(水)「青森県のご当地グルメ」



バラ焼きは、玉ねぎと豚肉を炒めて作ります。

せんべい汁は、具沢山の汁に南部せんべいを割り入れます。パリッとしたせんべいが、出汁を吸うともちもちの食感になります。

果物は、青森県産のりんご（玉林）です。

8日(金)世界の料理「カナダ」

メープルシロップは、カナダの特産品です。サトウカエデの木の透明な樹液を集めて煮詰めると、メープルシロップができます。

プーティンは、フライドポテトにグレイビーソースをかけた、カナダ発祥の料理です。

2月使用予定の特別栽培農産物

- 12日(火) スイートスプリング（上田温州とはっさくの交配種）
- 27日(水) デコポン

※果物の生育や収穫状況により、使用する果物に変更となる場合があります。