

食育だより

【うちのひとといっしょによみましょう。】

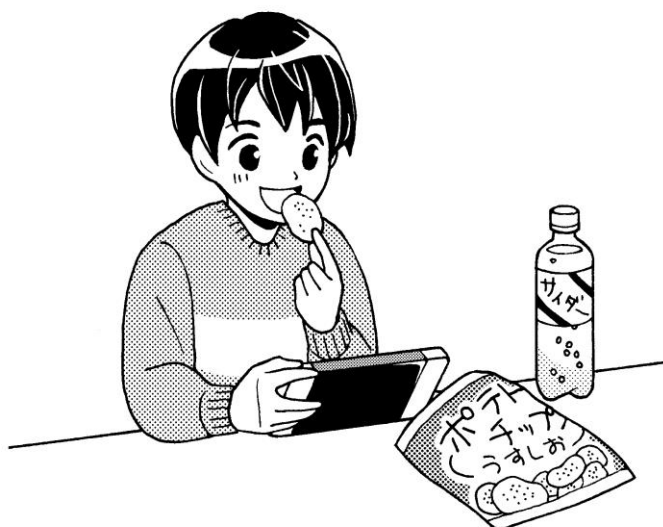


西宮市立小松小学校
令和7年2月

まだまだ厳しい寒さが続いています、
2月2日の節分、3日の立春と暦の上では春を迎えます。
しかし、風邪や感染症などの流行もまだまだ心配です。
しっかりと手洗いと換気を行って、学年末に向けて過ごしましょう。



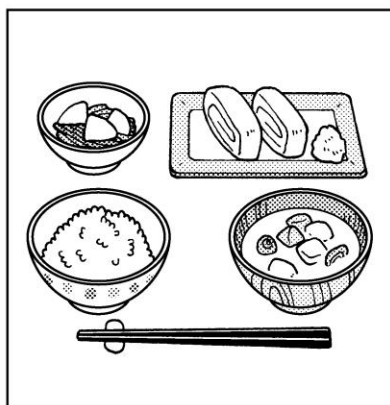
生活習慣病を予防しよう！



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
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！



きゅーたん

こんげつ 【今月のこんだてより】



★**節分** (いりまめごはん：10日 いわしのかばやき：14日)

節分には、豆まきをしたり、いわしを食べる習慣があります。

・いりまめごはん・・・節分の豆まきに使う炒り大豆を使ったたきこみごはんです。

豆には、魔(ま)を滅(め)するといわれるように、豆まきをすることによって、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。

・いわしのかばやき・・・いわしを焼いて、焼くときにでる《けむり》と《におい》で、鬼をおいはらうといわれています。

給食では、油で揚げ、あまからいたれをからめた《かばやき》です。



★**外国料理** タッカンジョン：韓国朝鮮 (18日)

「タッカンジョン」は、韓国朝鮮の料理であまからい鶏肉のからあげです。

「タッ」は、《鶏》のことを意味します。「カンジョン」は、《あまいおかし》です。

鶏肉を揚げ、甘辛い味つけをしたもので、韓国では屋台などでおやつ感覚として食べられます。給食では、しょうゆ、さとう、酢で味つけし、コチュジャンという唐辛子みそを加えています。



★**リザーブ給食** こつぶ大福 か ももゼリー (20日)

春らしいデザートのリザーブです。1月にどちらにするか選びました。

こつぶ大福は、桃色にはこしあん、若草色には粒あん、白色には白あんが入っています。ももゼリーは、ももの果汁と果肉が入ったジューシーなゼリーです。

★**地産地消**

- ・キャベツ 宝塚産 (1日 フレンチサラダ)
- ・米 西宮産 (10日 いりまめごはん)



クイズ

大豆の仲間は
どれかな？

- ①グリーンピース
- ②さやえんどう
- ③えだまめ



答えは右下へ→

まめ わざわ お せつぶん
豆で災いを追いはらう 《節分》

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節がかわる節目のことですが、次第に立春(今年は2月3日)の前日のことをいうようになりました。

また、豆には霊力があると信じられていて、災いや病気を鬼に見立てて追いはらうために豆まきを行います。



えだまめは大豆を煮る前に収穫したものです。グリーンピースはえんどうの若豆です。

えだまめ