

給食だより 2月

令和6年度
氷見市立西條中学校

生活習慣病を予防しよう！



食事や運動、休養・睡眠等の生活の仕方（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、脳卒中等があります。

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、睡眠不足等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、大人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。

子供の頃から、健康によい生活習慣を身につけておくことが大切だよ！



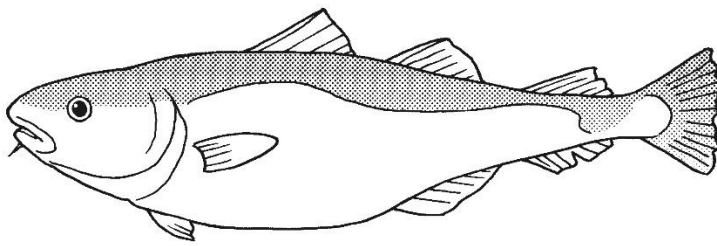
きゅーたん

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、季節が変わる節目のことですが、次第に立春（2月4日頃）の前の日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。



脂肪が少なく淡白な白身魚 たら

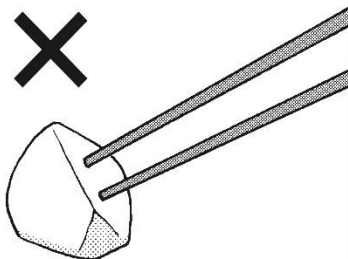


たらは、体長が 100cm 以上になる白身魚です。脂肪分が少なく、淡泊な味で、焼き魚や煮魚、汁物、鍋物等の料理に使われます。たらは日本だけではなく、イギリスやポルトガル、アメリカ等の多くの国々で食べられています。

避けよう！ きらいばし

「きらいばし」とは、周りの人を不快にさせるふるまいで、マナー違反になることから、避けた方がよいはしの使い方のことです。刺しばしや寄せばし、涙ばしなどがあります。

刺しばし



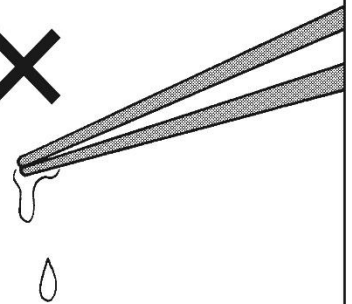
食べ物をはしで突き刺して食べること。

寄せばし



食器をはしで手元に引き寄せること。

涙ばし



はしの先から汁物等の汁をぽたぽたと落とすこと。