



給食センター
キャラクター
もりもりくん

もりもりつつしん

令和8年
2月号



暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きます。冬は空気が乾燥しているため、寒い時期でもこまめに水分補給が大切です。また手洗い、うがい、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけ、風邪などの感染症に負けない体づくりをしましょう。

2月3日 節分の日

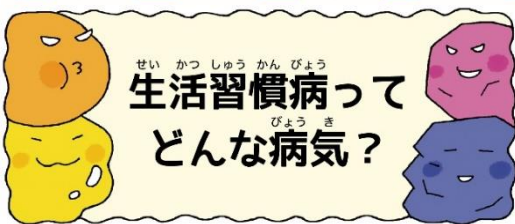
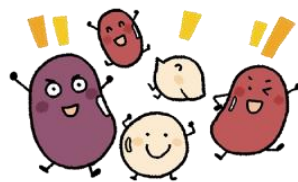
節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



もっと豆を食べましょう

大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため「畑の肉」とも呼ばれています。大豆の他にもあずき、いんげんまめなど、色々な種類の豆があります。豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。



生活習慣病って どんな病気？

普段の食生活を
ふりかえって
みよう



食事や運動、休養などの生活習慣に深く関係している病気のことで、糖尿病や高血圧症、心臓病や脳卒中などがあります。子どもの頃から生活が大きく関係しているので、子どものうちから健康にいい生活習慣を心がけることが大切です。

家族で取り組もう

生活習慣を改善するには家族の協力が必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。

できそうなことから始めましょう

目標例

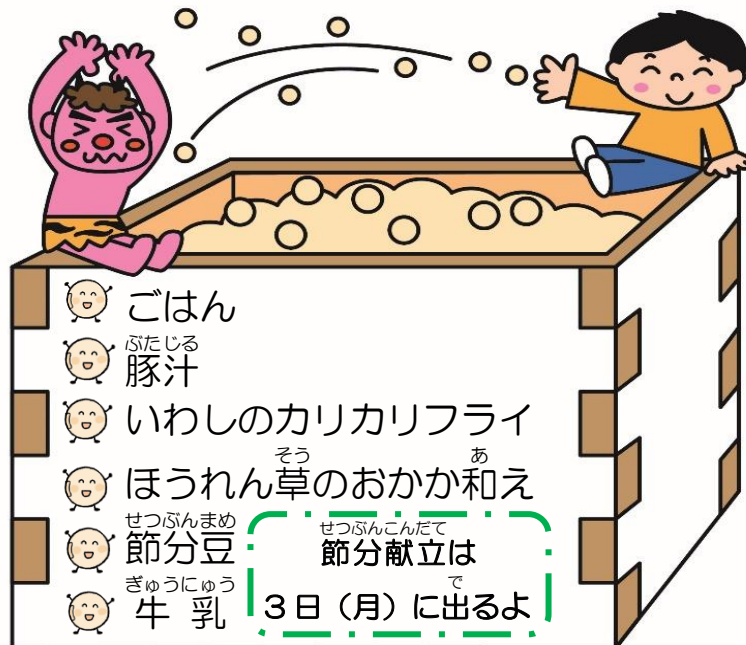
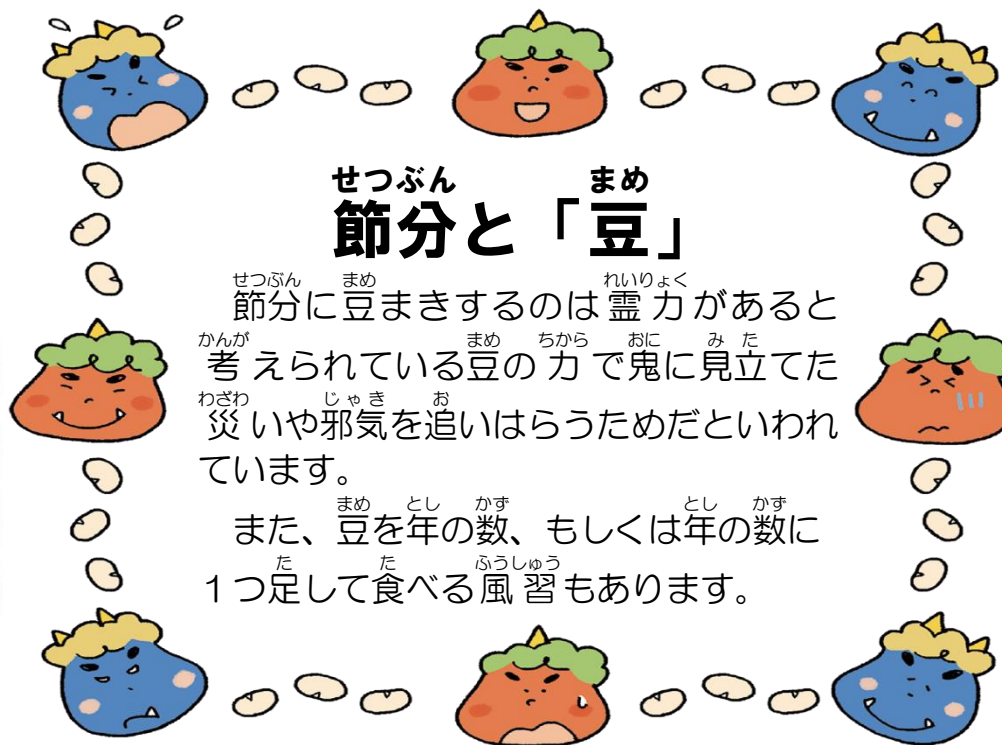
- ・野菜をたくさん食べる
- ・間食の量を今までより減らす
- ・ゲームは1日30分までにする
- ・朝のウォーキングをする など



節分と「豆」

節分に豆まきするのは霊力があると考えられている豆の力で鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。

また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。



Q. 生活習慣はおとなになってから気をつけられ、よいんじゃないの？

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かえようと

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付けるようにしましょう。



その情報は本当かな？

インターネットにはたくさんの情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。この情報は本当に正しいのかな？という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。



食生活ふりかえり チェック

- ☐ 朝ごはんは必ず食べている
- ☐ 栄養バランスに気をつけている
- ☐ よくかんで食べている
- ☐ 好ききらいをせずに食べている
- ☐ 間食は時間と量を決めている
- ☐ 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。