



2月 学校給食だより

あさひ給食センター
令和7年度 家庭用

せいかつしゅうかんびょう よぼう 生活習慣病を予防しよう！



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振り返って、生活習慣病を予防するためにできることを考えてみましょう。

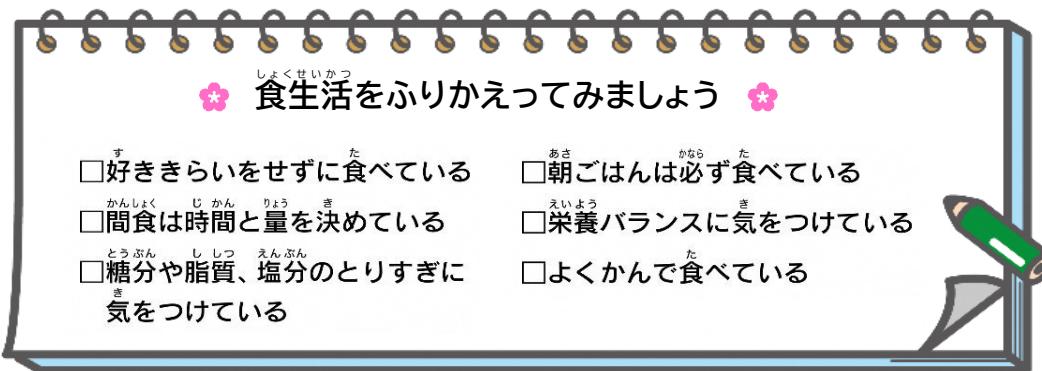
せいかつしゅうかんびょう なに 生活習慣病って何？

しきじ うんどう すいみん せいかつ
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
きをいい、糖尿病や高血圧症、
脂質異常症などがあげられます。



せいかつしゅうかん こころ きそ ながねん つかさ かたち
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。
いちどみ せいかつしゅうかん おとな か むずか
一度身についた生活習慣を大人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すごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習
かんみ 慣を身につけるようにしましょう。

せいかつしゅうかんびょう げんいん 生活習慣病の原因



ねん こう ふく ねが せつ ぶん 1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪氣)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭にぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)

節分にまつわる食べ物

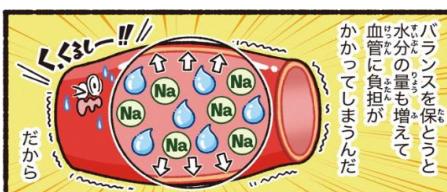
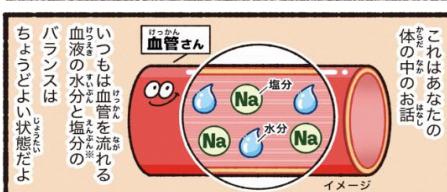


えほうま 恵方巻き

ふとま 太巻きをし。その年の歳神様がいるとされる恵方を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじります。



とりすぎると…



※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。 参考:全国学校給食協会「学校給食」

今月の地産地消情報

あさひさん 朝日産	ふるおかさん 鶴岡産・庄内産	けんないさん 県内産
月山ワイン 肉屋さんのカレーメンチカツ 旬菜俱楽部 小松菜・チンゲン菜 白菜・ほうれん草 わらび・キャベツ・ねぎ	鶴岡産はえぬき・鶴岡産つや姫 鶴岡産雪若丸・牛乳・豚肉・卵 たら・いなだ・サメ・大根 冷凍だだちゃ豆・干しいたけ 庄内麸・酒・みそ・しょうゆ	県産雪若丸 米粉パスタ・冷凍大豆 えのきだけ・なめこ マッシュルーム 豆腐・生揚げ・皮揚げ

★今月の地産地消ウィークは16日～20日です。

学校給食
レシピ

