



2月 学校給食だより

あつみっこ給食センター
令和7年度 家庭用

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。

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。



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习惯を身につけるようにしましょう。

生活習慣病の原因



1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢+1個食べて、1年の幸福を願っています。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

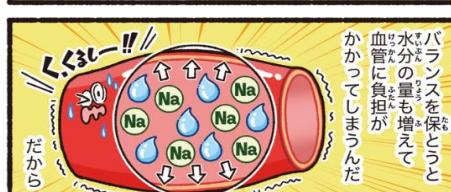
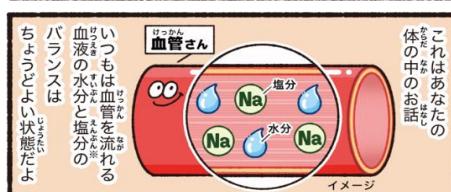
節分にまつわる食べ物



恵方巻き

2026年の
恵方は
「南南東」

とりすぎると…



今月の地産地消情報

温海産	鶴岡・庄内産	県内産
大根	米(つや姫・雪若丸・はえぬき) 牛乳 豚肉	しめじ
塩蔵たけのこ	豆腐 生揚げ みそ たまご 小松菜 チンゲン菜	米粉めん
元禄餅	ほうれん草 干しそいたけ 冷凍だだちゃ豆	大豆
	たら あじ バショウカジキフライ あらめ	切干大根
		里芋コロッケ

★今月の地産地消ウィークは 12日～18日です。

学校給食
レシピ

