



2月 学校給食だより

生活習慣病を予防しよう！

鶴岡市藤島
ふれあい食センター
令和7年度 家庭用



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、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

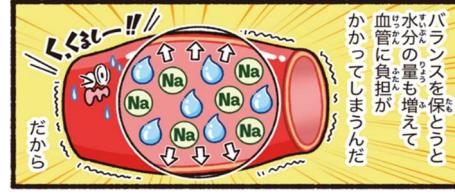
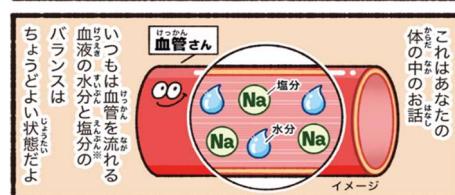
節分にまつわる食べ物

よくかんで食べよう！



2026年の
恵方は
「南南東」

とりすぎると…



※塩分…ナトリウムのことを表しています

今月の地産地消情報

ふじしまさん 藤島産	つるおか 鶴岡・庄内産	けんないさん 県内産
豆腐 生揚げ 平飼い卵 大根 大豆 ねぎ 山東菜 小松菜	米(つや姫・雪若丸・はえぬき) 牛乳 みそ スマテロみそ 庄内麸 なめこ 干し椎茸 だだちゃ豆 ベビーリーフ 春菊 チンゲン菜 ほうれん草 いなだ たら 豚肉	米(雪若丸) やまこめもっちりパン 米粉パスタ マッシュルーム

★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

