



2月 学校給食だより

鶴岡市学校給食センター
令和7年度 家庭用

せいかつしゅうかんびょう よほう

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。

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習慣を身につけるようにしましょう。

生活習慣病の原因



食生活をふりかえってみましょう

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

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(邪気)”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」が店頭を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進め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

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を食べて、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。

よくかんで食べよう！

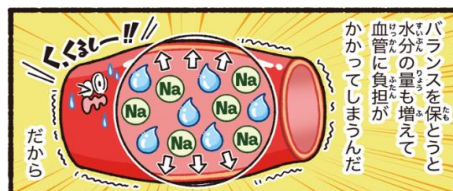
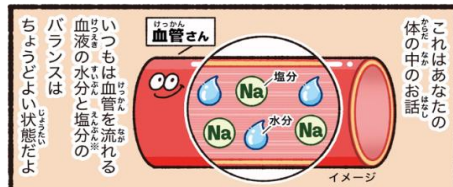
恵方巻き

太巻きずし。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、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」

※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」

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

鶴岡産	庄内産	県内産
- 米(つや姫・雪若丸・はえぬき) - 米粉カレールー・麺・卵・たら・わらさ - 大豆・だだちゃ豆 - 大豆製品(みそ・生揚げ・豆腐) - 大根・チンゲン菜・小松菜・ほうれん草 - たけのこ・しいたけ・しめじ・きくらげ	- 牛乳 - 豚肉 - ねぎ	- りんご - 豚肉 - 米麺 - マッシュルーム

