

2月食育だより



http://www.town.ibaraki-yachiyo.lg.jp/

2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、寒い日が続きますね。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。栄養バランスの良い食事と十分な睡眠をとって、規則正しい生活を心がけましょう。



病気に負けない身体づくり

「生活習慣病」という言葉を聞いたことがありますか？ 食事や運動、睡眠などの基本的な生活習慣の乱れが原因で起こる病気です。大人になってから生活習慣を変えることは難しいので、今のうちから健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

生活習慣チェック

あてはまるものに○をつけてみましょう！

<p>① 朝・昼・夕の食事を決めた時間に食べている。()</p> 	<p>② 時間や量を決めておやつを食べている。()</p> 	<p>③ 嫌いな食べ物でも残さず食べるようにしている。()</p> 
<p>④ 糖分や脂肪分、塩分をとり過ぎないように気をつけている。()</p> 	<p>⑤ 早寝・早起きをし、十分に睡眠をとっている。()</p> 	<p>⑥ 体を動かして遊んだり、運動したりしている。()</p> 



せつぶん 節分のお話

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。豆をまいて悪い気を追い払い、福を呼びこむ風習があります。

まめ 豆



豆には「悪いものを追い払う力」があるとされ、鬼がやってくる節分に豆をまきます。

また、年の数だけ豆を食べて1年を無事に過ごせるように願います。

えほうま 恵方巻き



その年の縁起がいい方角「恵方」を向いて、「福を巻き込む」太巻きを、無言でまかじりして、健康を願います。今年の方角は「南南東のやや南」です。

いわし いわし



いわしの生臭いにおいと、ひいらぎのとげが、鬼は苦手でされています。いわしの頭をひいらぎの枝にさして玄関に飾り、鬼を追い払います。



しょくいく 食育クイズ

問1. 大豆の加工品は色々ありますが、次のうち原料が大豆でないものはどれでしょう？
a. みそ b. きなこ c. あんこ

問2. 旬のごぼうですが、みなさんが普段食べているのは、ごぼうのどの部分でしょう？
a. 茎 b. 根 c. 葉

答え c. あんこ

あんこは小豆からできています。



答え b. 根

海外では、ごぼうの若い葉をサラダにして食べる文化もあるそうです。