2月 給食だより

令和6年2月

瀬戸内市学校給食調理場

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣がかかわって起こる病気のことで、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあります。これらの生活習慣病は、脳卒中や心筋梗塞などの命に関わる病気の原因になることもあります。

糖尿病

インスリンというホルモンの働きが弱くなり、食事をして上昇した血糖値を下げられず、高血糖になる病気です。放置すると網膜症などの合併症を引き起こします。

高血圧症

血圧が高くなる病気ですが、自覚症状がないことが多いです。放置すると、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性があります。

脂質異常症

昔は、「高脂血症」と呼ばれていた病気です。主に血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールと呼ばれるLDLコレステロールが増えすぎた状態です。放置すると動脈硬化や心筋梗塞を引き起こす可能性があります。

生活習慣をふりかえってみましょう！

現代社会では子どもの肥満や痩せが問題になっています。子どもの頃に肥満だと、おとなになっても肥満であることが多いといわれています。肥満は多くの生活習慣病の源ともいわれています。しかし、子どもの肥満では無理なダイエットを行うのではなく、成長期で身長を伸ばしながら体重を維持することで解決することも多いです。食べ過ぎや間食のし過ぎに気をつけてみましょう。また、現代ではダイエットに関する情報が多く出回り、本来は必要ないのに痩せ願望をもつ人が増えています。成長期の過度なダイエットは、健康な発達を妨げたり、貧血や無月経になったり、将来の骨粗鬆症のリスクを高めたりします。子どものうちから適切な生活習慣を身につけ、肥満や痩せを予防することは将来の健康につながります。

食生活ふりかえりチェック

- □ 朝ごはんは必ず食べている
- □ 栄養バランスに気をつけ、主食とおかずを組み合わせている
- □ よくかんで食べている
- □ 苦手な食べ物にも挑戦している
- □ 間食は時間と量を決めている
- □ 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

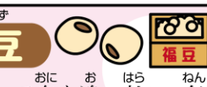
節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

イワシ

イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆



いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

恵方巻き

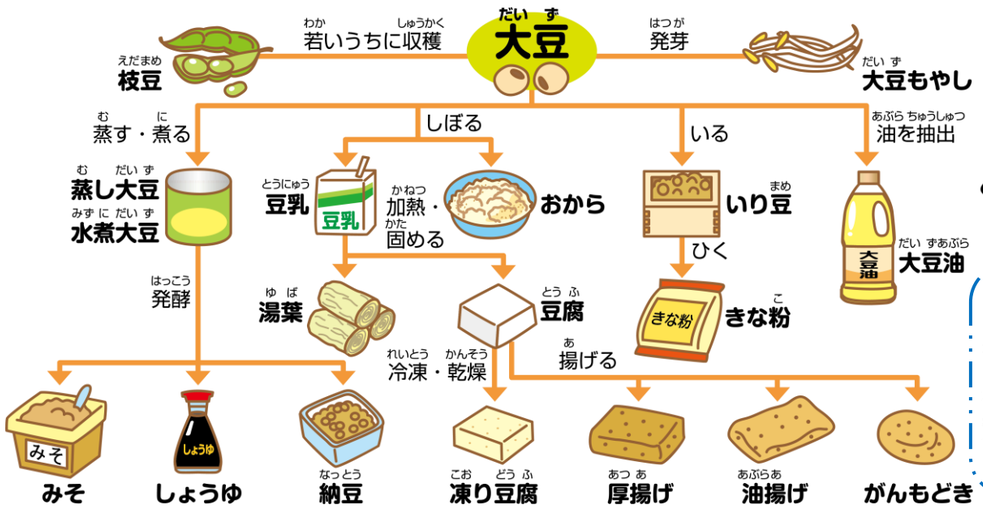
太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年は東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

そば

年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

こんにゃく

体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。



大豆は、いろいろな食べ物に変身してわたしたちの食卓に登場しています。

食のしあわせのプロジェクト food project Setouchi city

瀬戸内市は、ふるさと納税を活用し、給食への地場産物の購入・活用、環境に配慮した農業の普及、こども食堂の運営支援などに取り組んでいます。

食のしあわせプロジェクト公式SNS

Instagram　Facebook

給食への瀬戸内市産 生鮮野菜使用率（重量ベース）

令和5年4～12月

25.1%

「食のしあわせプロジェクト」で寄附をいただいた企業を紹介します

MS&AD あいおいニッセイ同和損保　LINES　株式会社みゆきやフジモト　株式会社日本チャンキー　木徳神糧株式会社　三宝ウエルネス株式会社（浅野産業グループ）　株式会社メフォス