

2月 食育だより

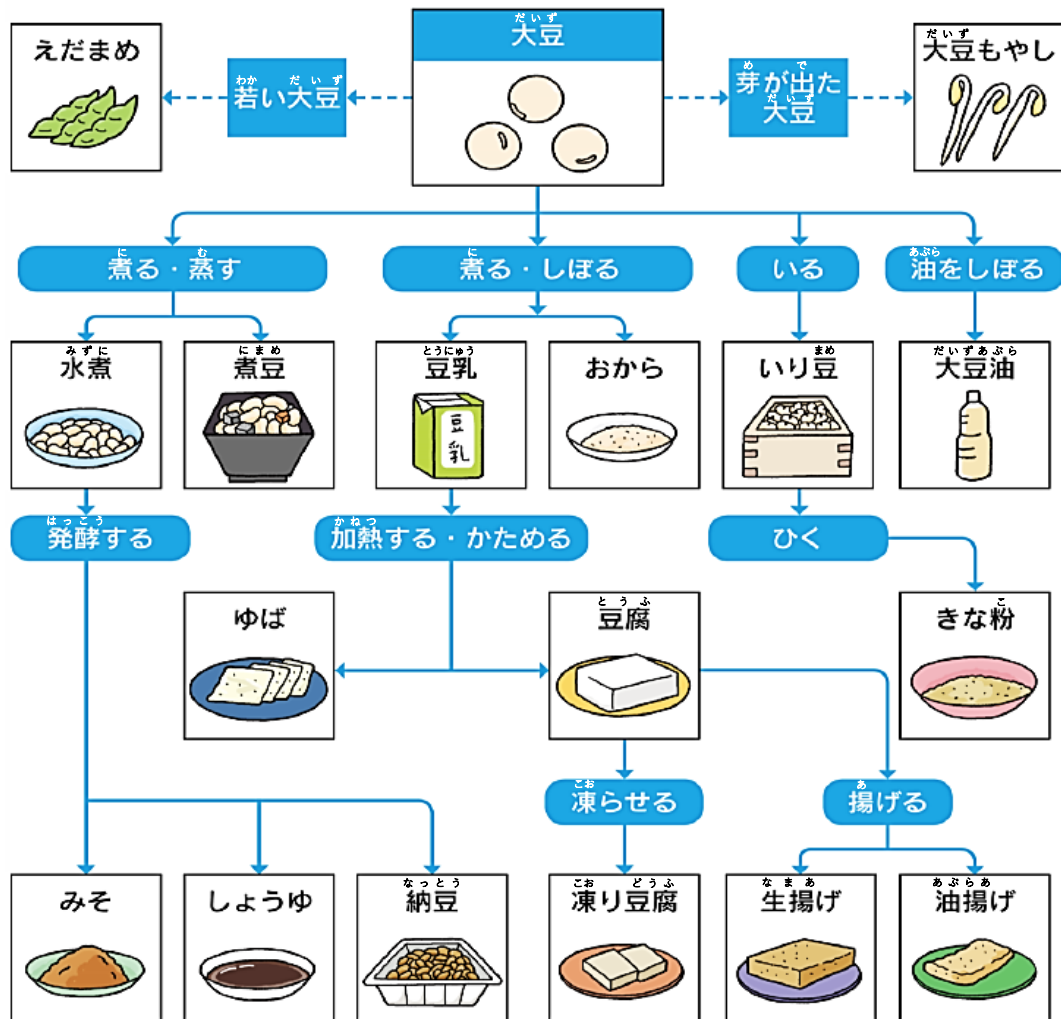
令和7年2月
周南市立福川中学校
食育担当

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。
体調を崩しがちになってはいませんか？そんなときは、食事に「豆」を
取り入れてみませんか。今月は「豆」についての特集です。



節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけになりました。
五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして、豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

大豆は良質なたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。醤油やみそなど料理に欠かせない調味料の原料となる他、豆腐・納豆・油揚げなど姿をかえて色々な味が楽しめます。



学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。

ご家庭でもいろいろな料理に、豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。



しょくせいかつ みなお せいかつしゅうかんびょう よぼう 食生活を見直して生活習慣病を予防しよう

せいかつしゅうかんびょう びょうき 生活習慣病ってどんな病気？

しょくせいかつ みだ た す あぶら えんぶん さとう す ふきそく
食生活の乱れ（食べ過ぎ、油・塩分・砂糖のとり過ぎなど）、不規則な
せいかつ うんどうふそく ねぶそく ひごろ せいかつしゅうかん かんけい お
生活（運動不足、寝不足）など、日頃のよくない生活習慣が関係して起
る びょうき
る病気をいいます。がん・のうけっかんしっかん しんしっかん きけんいんし どうみやく
がん・脳血管疾患・心疾患、その危険因子となる動脈
こうかしょう どうようびょう こうけつあつしょう ししつじょうしょう
硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などは、いれずも生活習慣病で
す。せいかつしゅうかんびょう せいかつ かた かいぜん よぼう びょうき
す。生活習慣病は、生活のあり方を改善することで予防できる病気です。



しょくせいかつ あなたの食生活をチェックしてみましょう☑

- ☐ た す 食べ過ぎることがよくある。
- ☐ あぶら 油っこいものを好んで食べる。
- ☐ あじ こ しお け おお た 味が濃い、塩気の多いものを好んで食べる。
- ☐ あま せいりょういんりょうすい の 甘い清涼飲料水をよく飲んでいる。
- ☐ やさい くだもの た 野菜や果物はあまり食べない。
- ☐ よるおそ た おお ちようしよく ぬ 夜遅くに食べることが多かったり、朝食を抜いたりする。



あ 当てはまるものがある人は、注意が必要です！

きんねん ひまん こう せいかつしゅうかんびょう きけんいんし
近年、肥満や高コレステロールなど、生活習慣病の危険因子をもっている
「せいかつしゅうかんびょうよびぐん こ 生活習慣病予備軍」の子どもが増えているといわれています。
いま しょうらい けんこう ひ び しょくじ つぎ こころ
今も将来も健康でいるために、日々の食事では次のことを心がけましょう。



あさ ひる ゆう にち かい しょくじ
朝・昼・夕、1日3回の食事を
きそくただ た 規則正しく食べましょう。



お菓子やジュースなど、甘いもの
の摂り過ぎに注意しましょう。



にち あ じぶん りょうて ひら
1日当たり、自分の両手の平
1杯を目安に、意識して野菜を
食べましょう。



しょくもつせんい
食物繊維には、コレステロール
を下げるはたらきがあります。
せきよくてき と 積極的に摂りましょう。（玄米・
むぎ こくろい やさい
麦などの穀類、野菜、
かいそう まめ いも
海藻、豆、芋など）



えんぶん と す
塩分を摂り過ぎないように、
うすあじ こころ
薄味を心がけましょう。



お 蒸す、茹でる、煮るなど、いろい
ろな調理法を組み合わせ、脂質
の摂り過ぎを防ぎましょう。

