



給食だより

平成30年度 2月
伊佐市立学校給食センター

寒さが厳しい日が続きますが、2月3日は節分、そして節分の翌日は立春です。立春をすぎれば、暦の上では暖かい春がやってきます。季節の変わり目は体調をくずしやすくなりますが、免疫を高める栄養素（たんぱく質・ビタミンなど）をとり、かぜをよせつけない丈夫な体を作りましょう。

行事食を見直しましょう

日本は四季があり、季節の移り変わりが楽しめます。それにともない、いろいろな行事が行われてきました。行事にはさまざまな食が供され、自然の恵みに感謝し、祖先を敬い季節を感じてきました。みなさんは、行事食をいくついえますか？住んでいるところによっても、さまざまな行事や郷土料理があります。長年受け継がれている風習を大事にしていきたいものです。

 お正月 1月 お正月—おせち料理	 節分 2月 節分—豆、いわし、恵方巻き	 雛祭り 3月 雛祭り—ちらしずし、草もち	 春分の日 4月 春分の日—だんご、ぼたもち	 子供の日 5月 ここの日—かしわもち、ちまき	 土用の丑 7月 土用のうし—うなぎ
 十五夜 9月 十五夜—月見だんご	 秋分の日 9月 彼岸—おはぎ	 冬至 12月 冬至—かぼちゃ、ゆず湯	 大晦日 12月 大晦日—年越しそば	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> 地域や家庭によっても行事がちがいます。私たちの住む伊佐市の伝統行事や郷土料理をおうちの人に聞いてみましょう。 </div>	

節分のいわれ

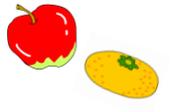
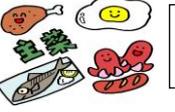


節分とは、本来、季節の変わり目の立春、立夏、立秋、立冬の前日のことです。旧暦では、立春が年の初めだったので、春の節分は大晦日にあたりました。新年が幸せであるようにと願い、豆をまき、鬼（病気、災害など）を追い払ったことがはじまりです。めざしを使うのは、いわしの臭みを鬼が嫌ったからであり、ひいらぎの葉をかざるのは、葉のとげが鬼の目にささって、家の中に入れないようにするためという言い伝えがあります。節分の豆まきなど日本の食文化は、豆と密接な関わりがあります。大豆をはじめとするいろいろな豆を食べてマメ（元氣）に暮らしましょう。

チェックして得点を出しましょう

あなたはどうか？ 食生活&生活習慣チェック！



 はい 2点 いいえ 0点 野菜が苦手で、野菜を食べる量が全体的に少ない。	 はい 2点 ときどき 1点 いいえ 0点 お風呂あがりや運動後にうす着で冷えて、寒く感じることもある。	 はい 2点 いいえ 0点 くだものは、ほとんど食べない。	 はい 2点 ときどき 1点 いいえ 0点 食事の前外からや帰ってきた時に、うがい手洗いをしない時がある。
 はい 2点 ときどき 1点 いいえ 0点 のどがかわいても、そのまま何も飲まずがまんしてしまうことがある。	 はい 2点 ときどき 1点 いいえ 0点 夜おそくまで起きて、朝寝をして朝ごはんを食べないことがある。	 はい 2点 ときどき 1点 いいえ 0点 なんとなくいつもねむく、すいみん時間がたりないと思っている。	 はい 2点 ときどき 1点 いいえ 0点 肉や魚、たまご料理など、主菜を食べない。

あなたはどのタイプ？

9点以上

3~8点

0~2点

かぜをひきやすいタイプ

食事の栄養バランスが崩れたり、睡眠不足などで体が疲れたりしていることが多いです。バランスのよい食事と体を休めましょう。

ときどき、かぜもようタイプ

きをつけているのに、生活リズムの乱れや栄養バランスが崩れているようです。規則正しい生活を心掛けましょう。

予防ばっちりタイプ

食生活・生活習慣に注意しているので、予防ができています。この調子を続けましょう。かぜ気味になったら早めに休養しましょう。