

きゅうしょくだより

令和8年2月号

座間市立相模野小学校

校長 田中 恵子

2月は暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒さに負けず、元気に過ごすことができるように、無病息災の願いを込めて豆まきで災いを追い払きましょう。

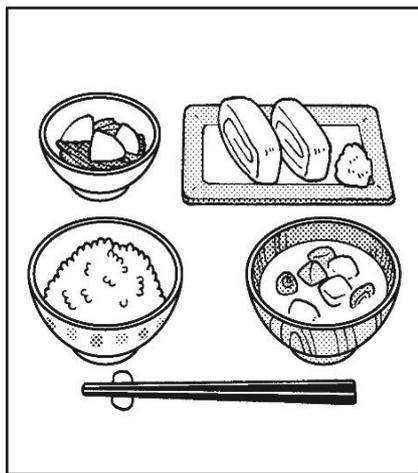
今から気をつけたい生活習慣病



食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くと発症します。

多くはおとなになってから症状が現れますが、予防するには、子どもの頃からバランスのよい食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があります。

予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとり、適度な運動を行って、十分な休養・睡眠をとることが大切です。生活習慣病の多くは、おとなになってから症状があらわれますが、今のうちからの生活習慣が大きく関係していきます。

子どもの頃から、健康によい生活習慣を身につけておくことが大切だよ！



きゅーたん

クイズ やってはいけない「はしづかい」はどれ？

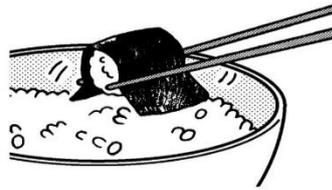
①切る



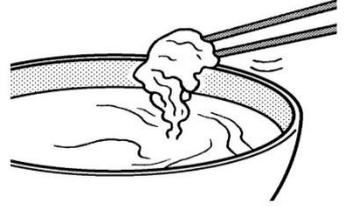
②刺す



③くるむ



④すくう



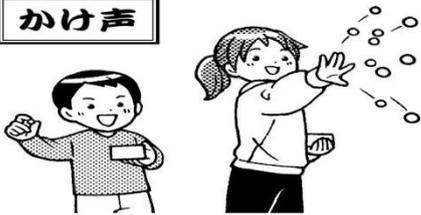
「はしづかい」は、箸の正しい使い方です。①切る、②刺す、③くるむ、④すくうは、箸の正しい使い方ではありません。

正解 ②

各地で違う 節分

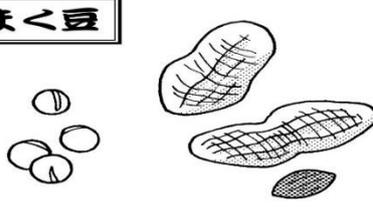
2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

かけ声



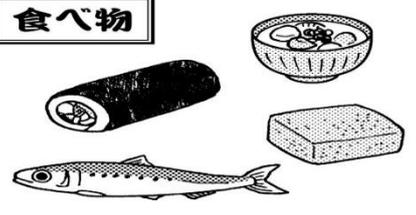
多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分では唱えなかったりします。

まく豆



いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越、九州南部などや家庭によって、殻つきの落花生をまきます。後で拾いやすく、清潔なことが理由といわれています。

食べ物



まいた豆を歳の数だけ食べるほか、各地にいわしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻きを食べる、腸内環境をよくするこんにやくを食べるなどの風習が残っています。

朝食おススメメニュー

巣ごもりオープンサンド

《材料》(4人分)

食パン…4枚 卵…4個 キャベツ…4枚分

ハム…4枚 ピザ用チーズ…適量

バター・塩・こしょう…適量

《作り方》

- ① 食パンに薄くバターをぬります。
- ② キャベツは千切りにしておきます。
(スーパーなどに千切りになっているキャベツもあります)
- ③ ①の食パンにハムをのせ、その上にキャベツをのせます。
キャベツの真ん中をくぼませて、卵を割りいれます。
- ④ 全体にピザ用チーズ、塩、こしょうを軽くふって、トースターで8~10分焼きます。

※焦げそうなら、途中でアルミホイルをかぶせてください。

家族
みんなで

朝ごはんをつくろう

朝ごはらは、1日の始まりのエネルギーを得るための大切な食事です。

休みの日に、家族みんなで朝ごはんをつくってみませんか。献立を決める、調理をする、盛りつける、食卓の準備をするなど、みんなでどのように分担するのかを決めて、つくってみましょう。

