

# 給食たより

2020年 2月号

筑波大学附属視覚特別支援学校

あっという間に、2月に突入しました。風邪などひかず、元気な体で過ごせていますか。2/3の節分は、『立春』の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。今年も、恵方巻やいわし、福豆を出します。無病息災を願い、おいしくいただきましょう。また、2月は生活習慣病予防月間でもあります。近年、生活習慣病は大人だけの病気ではなくなっています。今のうちから、良い習慣を身に付け、健康に過ごせるよう心がけましょう。

今月の行事

節分

## どうして節分に豆をまくの？

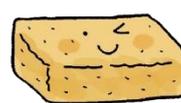
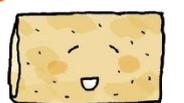
五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？



そんな豆は形を変えて  
たくさん食べているよ！

## 大豆から できる食品



豆腐

納豆

しょうゆ

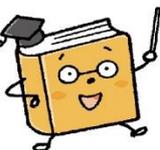
油揚げ

生揚げ(厚揚げ)

みそ

## 生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



### 糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

### 高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

### 脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

### 給食のない日

- 15日 幼・小・中学部 研究協議会
- 19日 中学部 学年末試験
- 25日 小学部 5年校外学習
- 26日 幼稚部 校外保育

## 健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。

