



いただきスマイル

名取市学校給食センター
「いただきスマイルかん」
令和8年 2月発行
給食だより

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

大豆の“豆”知識



大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



大豆からできるもの



◎節分献立の日 小学校2月2日(月)中学校2月2日(月)です

生活習慣病について考えてみましょう

○生活習慣病とは？

生活習慣病とは、食事や運動、睡眠・休養など、毎日繰り返し行っている習慣が深く関係する病気のことです。大人になると、お酒を飲んだり、タバコを吸う習慣も関係してきます。高血圧症、2型糖尿病、脂質異常症などがありますが、多くは生活習慣を見直せば、予防できる病気です。

でも、長い間続けている生活習慣を、大人になってから変えることは難しいので、今、何の問題がなくて健康であっても、子どもの時から健康な生活習慣を身につけることが大切です。

○生活習慣病を防ぐには？

毎日の生活リズムを整えることが大切です。1日3食、規則正しい時間に食事をして、適度な運動を心がけ、早寝早起きで十分な睡眠時間をとります。食事の内容は、主食、主菜、副菜をそろえて、野菜をしっかりとりましょう。特に揚げ物など脂肪の多いものは食べ過ぎないようにして、塩分の取り過ぎにも注意し、うす味を心がけましょう。

減塩を意識していますか？

食塩（ナトリウム）のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省でも右の表のように目標量を定めています。令和5年度名取市食育推進状況調査によると、成人で1日の食塩摂取目標量を正しく認識している者の割合は13.1%、減塩を実施している者の割合は46.0%にとどまっている現状があります。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」より



減塩の工夫

<p>うま味を利かせる</p>	<p>酢や香味野菜、香辛料を活用する</p>	<p>麺類のスープは残す</p>	<p>調味料の使い過ぎに気をつける</p>	<p>加工食品をとり過ぎない</p>
-----------------	------------------------	------------------	-----------------------	--------------------