

給食だより 2月号

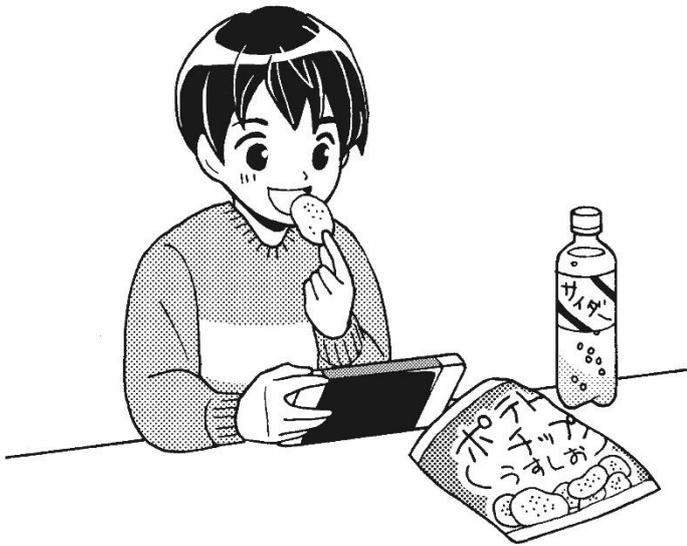
令和7年1月31日

渋谷区立西原小学校

校長 博多 正勝

栄養士 高樋 翠

せい かつ しゅう かん びょう よ ぼう 生活習慣病を予防しよう！



しょくじ うんどう きょうよう すいみん せいかつ しかた
食事や運動、休養・睡眠などの生活の仕方
(生活習慣) と深く関係して起こる病気のこと
とを、「生活習慣病」といい、糖尿病や脂質
いじょうしょう こうけつあつしょう しんぞうびょう のうそちゅう
異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中な
どがあります。

せいかつしゅうかんびょう し ぼうぶん とうぶん えんぶん
生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり
すぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠
不足などの生活習慣が長く続くことによって、
引き起こされます。

せいかつしゅうかんびょう よ ぼう えいよう しょくじ きそくただ てきど うんどう おこな
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。

まめ わざわ お せつ ぶん 豆で災いを追いはらう 節分

せつぶん は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日
のことで、季節がかわる節目のことですが、次第
に立春(2月4日頃)の前日のことをいうよう
になりました。また、豆には霊力があると信じら
れていて、災いや病気を鬼に見立てて追いはらう
ために豆まきを行います。

