



# 2月給食だよ!

令和8年1月29日  
渋谷区立上原中学校  
栄養士 上原かつえ

## 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。



生活習慣病って  
大人の病気だよな?

気をつけるのは大人にな  
ってからでいいよね?

大人になってかかることが多いけれど、  
最近は子どももかかることがあるよ

身についた生活習慣は大人になってからかえるこ  
とが難しいので、今から気をつける必要があるよ



## みなさんの食生活をチェック!

- ☐揚げ物ばかり食べる
- ☐甘い菓子をよく食べる
- ☐塩やしょうゆをかけることが多い
- ☐朝ごはんを抜くことが多い
- ☐野菜が苦手でほとんど食べない

チェックが多いほど、生活習慣病を引き起こす要因が多くなります。このチェック表をもとに、いつもの食事を見直してみましょう。



## 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。

## しぐや味めぐり給食 上原小・西原小・富谷小・上原中・代々木中・松濤中バージョン

渋谷ならではのおいしい給食を味わってほしいという願いから、渋谷区を4つの地域に分け、学校の栄養士・栄養教諭が献立を考えました。各地域の歴史や特色をイメージしたものです。今回のキーワードは、「牧場」「スポーツ」「カフェ」です。なぜだかわかりますか? 答えは2月の献立表にあります。