

食育だより 2月号



令和8年 2月
(毎月19日は食育の日)
秩父市立荒川共同調理場

新年からあっという間に1か月がたちました。

暦の上では立春という冬から春へと変わっていく季節の変わり目を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。朝起きるのがつらいという人もいるかもしれませんが、寒さに負けないようにいつもと同じ時間に起きて朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう。



カラダの中から温めよう！

カラダが温まらないと、食べ物にエネルギーに変える『代謝』が上手に働いてくれません。スープやみそ汁を飲んで、カラダの内側から温めましょう。

カラダを動かそう！

「朝ふとんから出られない…」
「こたつにずっといたい…」
気持ちはとてもわかります。しかし、じっとしていると血のめぐりが悪くなるのでこまめにカラダを動かしましょう。

湯船につかりよう！

温かいお風呂に入ると、血のめぐりがよくなり手や足の先までぽかぽかになります。また、湯船につかることで1日の疲れがとれるので免疫をあげるのにも効果的です。

朝ごはんを食べよう！

食べ物を消化するとき、カラダがエネルギーを使うため体温が上がります。特に朝ごはんは寝ていたカラダの『スイッチをON!』にしてくれます。きちんと食べてから登校しましょう。

生活習慣予防月間 (2/1~2/28)

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。



2月3日は節分



節分はその名の通り「節（季節）を分ける」ことを示す日本の伝統的な行事のひとつです。農業が盛んだった時代では四季の変化が重要な意味を持っていたため、季節の境目には特別な行事や儀式を行うことが一般的でした。節分に行う代表的な儀式に、豆まきがあります。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表して豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。ぜひ節分の日には「鬼は外！ 福は内！」という掛け声で豆まきをしてみてください。

