2月給食だより

油断大敵　風邪予防の徹底を！

体調管理

２月４日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが猛威を振るっていますので、外出後は必ず手洗い・うがいを行い、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心です。また、適度に体を動かし、風邪に負けない体をつくりましょう。この時季はなるべく人混みへの外出を控え、外出時にはマスクの着用を忘れずに。

受験生のみなさんは、体調管理を第一に！

ビタミンＣには、風邪予防だけでなく、ストレスに対抗する作用もあります。野菜や果物を毎食取り入れましょう。

ビタミンＣ

伝統的な保存食『乾物』

乾物とは、食べ物を乾燥させて長く保存できるようにしたものです。乾燥させる前よりも栄養やうま味、甘味などが増えるという特長がありますし、常温で保存できるので、いざという時の非常食としても役立ちます。日ごろから常備しておき、毎日の食事に活用するのがおすすめです。

野菜・きのこ・豆など	海藻・小魚など	その他
豆類、ほししいたけ、かんぴょう、切り干し大根、高野豆腐	のり、ひじき、わかめ、こんぶ、カツオ節、煮干し、寒天	ふ、ほしいも、ほし柿

2/1～2/7 生活習慣病予防週間

あなたの生活習慣は大丈夫？

生活習慣病とは、食事、運動、休養、飲酒や喫煙などの生活習慣が深く関係する疾患のことで、多くは生活習慣を見直せば予防できるものです。長年の生活習慣を大人になってから変えることは難しいので、子どものときから健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

生活習慣病には、どんなものがあるの？

生活習慣	関連疾患
食習慣	２型糖尿病、肥満、脂質異常症、高尿酸血症、循環器病、大腸がん、歯周病　など
運動習慣	２型糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症　など
喫煙	肺がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病　など
飲酒	肝障害　など

生活習慣病は、かつて「成人病」と呼ばれていたものです。加齢が原因ではなく、日ごろの生活習慣が関わることがわかったため、名称が変更

子どもでは、肥満から２型糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病になるケースがあります。成長するにつれ、さらに深刻な合併症を引き起こす可能性もありますので、たかが肥満と考えずに、早めの改善が必要です。

親子で一緒に

生活習慣チェック！

あてはまる項目に☑を入れましょう。

- ☐ 食事は、朝・昼・夕と規則正しくとっている。
- ☐ 毎食、主食・主菜・副菜がそろっている。
- ☐ 間食（おやつ）は時間を決めて、食べ過ぎないようにしている。
- ☐ 夕食は寝る2時間前までに済ませている。
- ☐ 緑黄色野菜を1日1回以上食べている。
- ☐ 揚げ物やスナック菓子など、脂肪の多いものはひかえている。
- ☐ 塩分はひかえめにして、薄味を心がけている。
- ☐ よくかんで食べることを心がけている。
- ☐ 定期的に適度な運動をしている。
- ☐ 早寝・早起きをし、睡眠がじゅうぶんにとれている。

☑の数が少ないほど、生活習慣病のリスクが高いといえます。
チェックがつかなかった項目を見直して、改善できることから取り組んでみてください。

季節のおたより

鬼はなぜトラ柄のパンツをはいているの？

節分では，豆をまいて鬼を追い払いますね。その鬼の特徴といえば，角があって牙を出し，トラ模様のパンツをはいています。いったいどうしてでしょう？

じつは鬼は，わざわいを起こすものの象徴で，実際にはいない架空のものですが，鬼は丑寅（うしとら）の方角にある鬼門にすみ，そこから出入りしているといいます。昔は干支の十二支で方角や時間も表していました。ちなみに丑寅（うしとら）の方角とは北東になります。

そのため鬼は「丑（牛）」の角と，「寅（虎）」の牙をもち，トラ柄のパンツをはいているのだそうです。

★お知らせ　給食費補助について★

本年度の補助金交付につきましては，給食費を完納し未納がない保護者に，補助金を交付いたします。補助金交付申請書（平成30年２月発送）が届きましたら，必ずご提出をお願いいたします。

また，給食費そのものが半額，全額無料になるわけではありませんので，ご理解の程，よろしくお願いいたします。

問い合わせ先　境町立学校給食センターTEL　８６－５９０７

学校給食用食材の放射性物質の測定結果

境町立学校給食センターでは，学校給食用の食材について，放射性物質測定器で測定し，結果を公表します。

測定結果　（単位：Ｂｑ／ｋｇ）

検査日	品目	産地名	放射能物質測定結果	
			放射性ヨウ素(131)	放射性セシウム(134･137)
12月22日	人参	茨城	検出せず	検出せず
	チンゲン菜	茨城	検出せず	検出せず

※測定システムは，「ＮａＩシンチレーション検出器」ヨウ化ナトリウムシンチレーションによる機器でヨウ素－１３１，セシウム－１３４・１３７を検出・測定しています。

「検出せず」とは，放射性物質が存在しないか，検出限界値（２０Ｂｑ／ｋｇ：測定時間による）以下であることを表します。