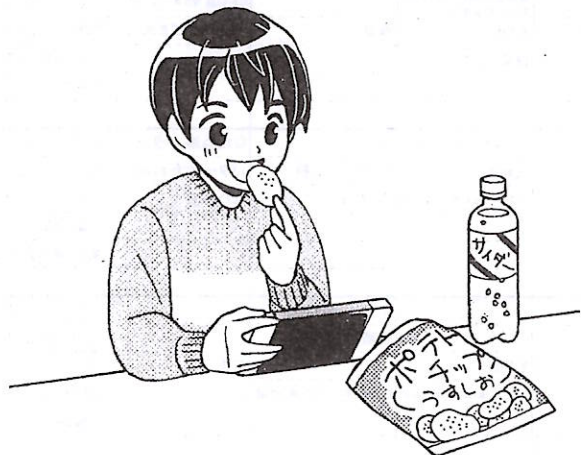


給食だより 2月

市川市立第三中学校

生活習慣病を予防しよう！



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を、「生活習慣病」といい、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中などがあります。

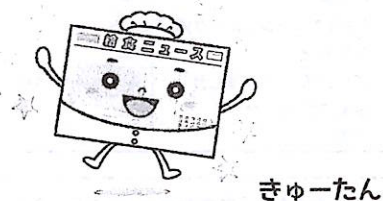
生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長く続くことによって、引き起こされます。

予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



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きます。

子どもの頃から、健康によい生活習慣を身につけておくことが大切だよ！

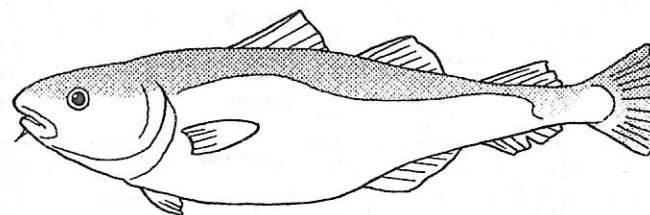


豆で災いを追いはらう 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節が変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。



脂肪が少なく淡白な白身魚 たら



たらは、体長が100cm以上になる白身魚です。脂肪分が少なく、淡白な味で、焼き魚や煮魚、汁物、鍋物などの料理に使われています。たらは日本だけではなく、イギリスやポルトガル、アメリカなどの多くの国ぐにで食べられています。

避けよう！ きらいばし

「きらいばし」とは、周りの人を不快にさせるふるまいで、マナー違反になることから、避けた方がよいはしの使い方のことです。刺しばしや寄せばし、涙ばしなどがあります。

