

(きゅうしょくだより)

描：中北小学校 健康委員

かみきょうどうちようりじょう
上共同調理場 (文責：渡邊)

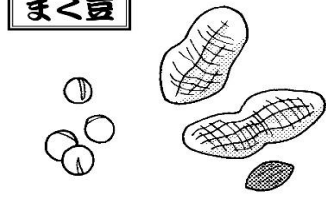
各地で違う 節分

かけ声



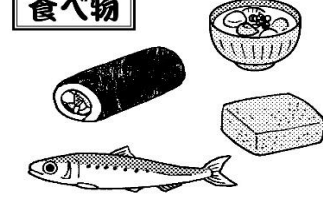
多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分

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



まい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。

©少年写真新聞社2026

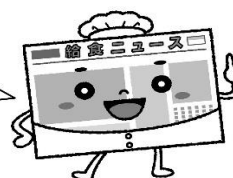
今から気をつけたい生活習慣病

あなたや、あなたの家の人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。

まずは早起きをして朝ごはんを食べよう！



きゅーたん

©少年写真新聞社2026

上小給食委員 正木鮮魚さんにインタビューへ



1月は学校給食旬間として、食に関するさまざまな取組が各学校で行われました。給食では「せんだご汁」「ぶえんずし」などの郷土料理をはじめ、地域食材を活用したメニューが登場しました。「ぶえんずし」の「このしろ」は、江樋戸港の正木鮮魚さんから納めていただきました。



生活習慣病っておとなの病気だよ？



おとなになってかかることが多いけれど、最近子どももかかることがあるよ



気をつけるのはおとなになってからでいいよね？



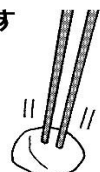
身についた生活習慣はおとなになってからかえることが難しいので、今から気をつける必要があるよ

クイズ やってはいけない「はしづがい」はどれ？

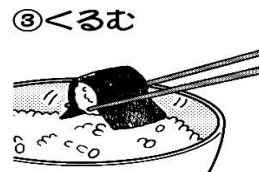
①切る



②刺す



③くるむ



④すくう



はしを料理に突き刺して食べるのは、マナー違反になります。ほかは、どれも正しい使い方です。

③棒状にして切る

せんだご汁

たくさんの野菜を毎日切っています

①いもをつぶす

②でんぷんといもをこねる

