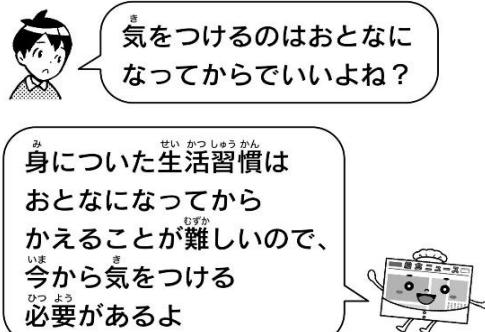
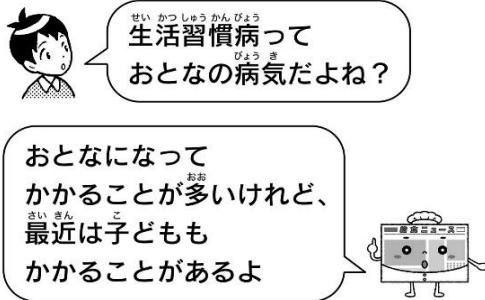


給食だより 2月

今から気をつけたい生活習慣病



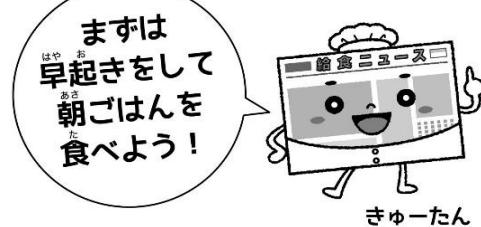
きゅーたんの質問コーナー



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。



クイズ やってはいけない「はしづかい」はどれ？

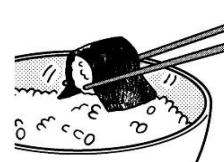
① 切る



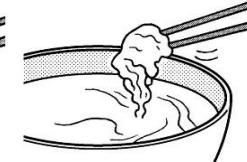
② 刺す



③ くるむ



④ すくう



正しい順序は④、②、①、③です。

正解

ひよこに似ている ひよこ豆

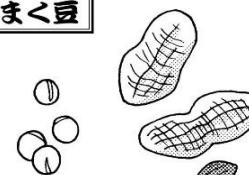


原産地はメソポタミア地方で、現在はインドや中近東、メキシコ、アフリカなどで栽培されています。スペイン語名は「ガルバンゾ」ですが、形がひよこに似ていることから、英語では「チックピー」と呼ばれ、日本では「ひよこ豆」と呼ばれています。ホクホクした食感で、スープやカレーに使われています。

各地で違う節分



まく豆



食べ物



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」の部分は唱えなったりします。

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、殻つきの落花生をされます。後で拾いやすく、清潔なことが理由といわれています。

また豆を歳の数だけ食べると、各地にいわしを焼いて食べる、けんちゃん汁や太巻きを食べる、腸内環境をよくするこんにゃくを食べるなどの風習が残っています。