



きゅうしょくだより 2月号

暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ寒い日が続いています。2月は空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどが流行しやすい時期です。寒さに負けない体を作るためにしっかり食べることが大切です。きゅうしょくだより2月号では、健康な体を作るために大切な食生活の見直しや節分などに関する情報を載せました。ぜひお子さんとお読みください。

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



生活習慣病っておとなの病気だよね？

おとなになってかかることが多いけれど、最近は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つてからでいいよね？

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

食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くと発症します。多くはおとなになってから症状が現れます。予防するには、子どもの頃からバランスのよい食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があります。

©少年写真新聞社2026

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

©少年写真新聞社2026

各地で違う 節分

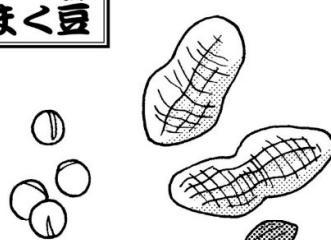
2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

かけ声



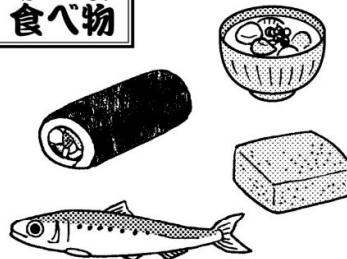
多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分は唱えなかつたりします。

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。

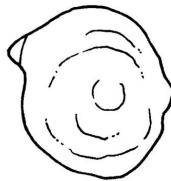
食べ物



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ゃ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

ひよこに似ている ひよこ豆

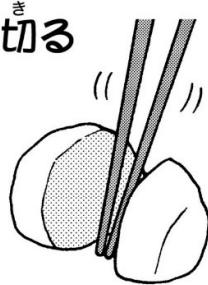


原産地はメソポタミア地方で、現在はインドや中近東、メキシコ、アフリカなどで栽培されています。スペイン語名は「ガルバンソ」ですが、形がひよこに似ていることから、英語では「チックピー」と呼ばれ、日本では「ひよこ豆」と呼ばれています。ホクホクした食感で、スープやカレーに使われています。

©少年写真新聞社2026

クイズ やってはいけない「はしづかい」はどれ？

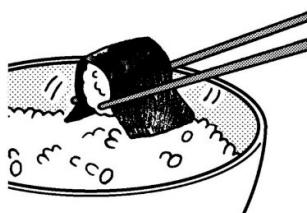
①切る



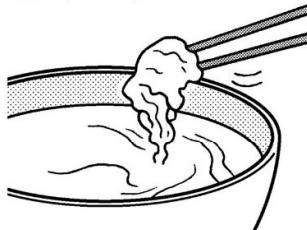
②刺す



③くるむ



④すくう



（おもに料理用を例に挙げたが、必ずしもその通りではない場合もある。）

（2）刺す

©少年写真新聞社2026