



# 2月 食育だより

おおさかふきょういくちょう  
大阪府教育庁

まだまだ寒い日が続きますが、今年度もあと少しさです。体調を崩さないようにバランスのよい食事を心がけて、元気に過ごしましょう。また、以下の「食生活ふりかえりチェック表」で今年度の食生活を振り返ってみてくださいね。

## 2月3日 節分



節分はもともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日だけを言うようになりました。

立春は、春の始まりを表す言葉です。春といえばポカポカと暖かい季節のイメージですがこの日を迎えることで暦上では春になり、「寒さも過ぎ、春を感じられてくる」とされています。

節分に炒り豆を年齢の数や年齢に一つ足した数を食べると、一年を元気に過ごすことができると言われています。豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。



## 甘くない！チョコレートの話

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果のある成分が入っているため、疲れた時に食べるのでおすすめです。また、動脈硬化予防や認知機能の低下予防にも効果があるとの研究結果が出ています。しかし、「ミルクチョコレート」などは糖分や脂肪分が多く含まれているため、食べすぎには注意が必要です。

## カカオの価格高騰？！

世界中でチョコレートの需要が高まる中、温暖化等によりカカオの生育不良や病害虫の影響で、年々カカオの価格が高騰しています。最近は、カカオを使わずにチョコレートの風味を味わえる代替品も販売されています。

## カカオはどこで栽培されている？

カカオの生産は、カメルーン、コートジボワール、ガーナ、ナイジェリアの4か国が約7割を占めています。世界の企業がカカオを安く買い取り、生産者が十分な賃金を受け取れずに、子どもが労働力となる実態もあります。一方で、カカオを適正価格で買い取って販売している「フェアトレードチョコレート」もあります。普段の食品の選び方を考える機会となればいいですね。

## 食生活ふりかえりチェック

朝ごはんは必ず食べている

栄養バランスに気をつけている

よくかんで食べている

好きをせずに食べている

間食は時間と量を決めている

糖分や脂質、塩分のとりすぎに気を付けている