

2月 給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしょく
鯨川村学校 給食センター



げん き き ほん
元気の基本!

はや ね はや お あさ
早寝・早起き・朝ごはん

1年^{ねん}で最も^{もっと}寒い^{さむい}時期^{じき}です。朝^{あさ}起きるのが^おつらい^{ひと}という人も^{おお}多い^{おも}と思いますが、寒^{さむい}さに負^まけない体^{からだ}をつくるためには、朝^{あさ}ごはんが^{だいせつ}とても大切^{だいせつ}です。脳^{のう}は、寝^ねている間^{あいだ}にも働^{はたら}いているため、朝^{あさ}目覚^めめたときにはエネ^{たい}ルギーが不足^{そく}している状態^{じょうたい}になっています。体^{たい}温^{おん}も下^さがっているの^さで、朝^{あさ}ごはんを^たしっかり食^くべて、脳^{のう}にエネ^{ほきゅう}ルギーを補^ほ給^{きゅう}させ、1日^{いち}を元^{げん}気に^きスタートさせま^しょう。



寒い時期にも…水分補給が大切です!

2月3日は「立春」です。暦^{こよみ}の上^{うへ}では春^{はる}を迎^{むか}えようとしています^つが、まだ^ままだ寒^{さむい}い日^ひが続^{つづ}きそう^うです。栄^{えい}養^{よう}バラン^しスのよい食^{しょく}事^じで抵^{たい}抗^{かう}力^{りき}を高^{たか}め、病^{びょう}気^きに負^まけない丈^{じょう}夫^ぶな体^{からだ}をつくりま^しょう。それ^そから、寒^{さむい}いとあま^いり意^い識^{しき}する^しことがない^なかもし^かれま^せんが、水^{すい}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}をこま^まめにし^ていま^すか?冬^{ふゆ}は空^{くう}気^きが乾^{かん}燥^{そう}しているた^ため、体^{たい}内^{ない}の水^{すい}分^{ぶん}が失^{うし}な^なれ^なり^ます。また、のど^{のど}の乾^{かん}燥^{そう}が風^{かぜ}邪^{じゃ}の原^{げん}因^{いん}にな^るこ^ともあ^りま^す。のど^{のど}が渴^{かわ}いてい^なく^ても、こま^まめな水^{すい}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}を心^{こころ}がけ^るこ^とが^{だい}切^{せつ}です。

つめたい飲^のみ物^{もの}だと体^{からだ}が冷^ひえてしま^うで、あ^あた^あた^あ温^{あたたか}いお茶^{ちや}や白^{さく}湯^{とう}が^おす^すめ^めです。

すいぶん ほきゅう

水分補給のタイミング

お とき ね まえ しょくじ とき
起きた時・寝る前 食事やおやつの時



うん どう とき
運動をする時とその前後



にゅうよく ぜん ご
入浴の前後

かわ まえ
のどが渴く前に!

手洗いは感染症予防の基本です!

気^き温^{おん}が低^{ひく}くなり、冷^{つめ}たい水^{みず}で手^てを洗^{あら}うのが^きつらい^{せつ}季節^{きせつ}です。い^いろ^ろい^ろな物^{もの}に触^ふれる手^ては、一^{いっ}見^{けん}き^きれいに見^みえても、細^{さい}菌^{きん}やウ^うィル^るス^すなど^ながた^たく^くさん付^ついていま^す。自^じ分^{ぶん}自^じ身^{しん}の感^{かん}染^{せん}を^ふせ^せぐと^とも^もに、周^{まわ}り^{ひと}の^{かん}感^{せん}を^{ひろ}げ^るな^いた^ため^に、食^{しょく}事^じの前^{まえ}には^きち^ちん^んと手^てを洗^{あら}いま^しょう。

手洗いのポイント……

せっけんをつ^あけ、こ^こす^こす^こように洗^{あら}いま^す。

よご のこ ぶ ぶん
汚^{よご}れの残^{のこ}りや^ぶすい^{ぶん}部分^{ぶん}は^{ねん}念^い入^りに。

りゅうすい なが
流^{りゅう}水^{すい}でし^あっ^らかりと洗^{あら}い流^{なが}し、
せいけつ せいぶん
清^{せい}潔^{けつ}なタ^たオル^{おる}など^なで水^{すい}分^{ぶん}を^ふ拭^ふき取^とりま^しょう。



年中行事に 欠かせない

大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は、季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？

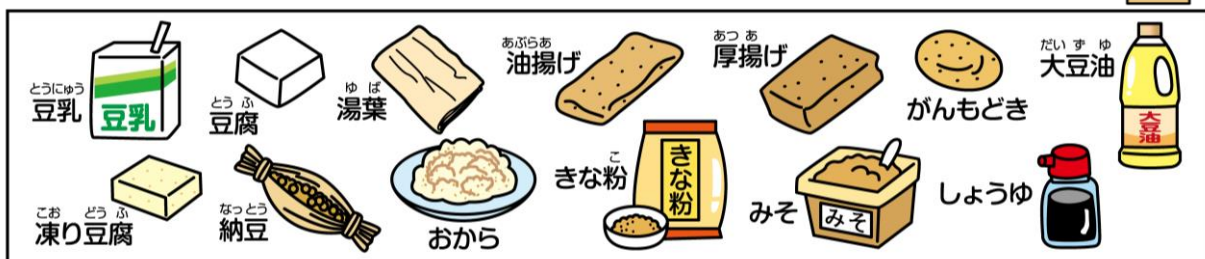
季節の変わり目は、体調を崩しやすくなる人も多いと思います。昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼を滅ぼす）」につながるという説や、炒った大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。



大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの



小豆の“豆”知識

和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽＝生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。

年中行事と小豆料理

鏡開き お汁粉・ぜんざい	小正月 あずきがゆ	お彼岸 おはぎ・ぼたもち	七五三 赤飯	事八日 おこと汁	冬至 いとこ煮
----------------------------	-------------------------	----------------------------	----------------------	------------------------	-----------------------

