

2月 給食だより

きめがわむらがっこうきゅうしょくセンター
 飯川村学校 給食センター

まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事^{えいよう}で抵抗力^{しよくし}を高め、病気^{ていこうりよく}に負けない丈夫な体^{たか}をつくりましょう。

風邪をひかない丈夫な体をつくらう!

<p>栄養バランスの良い食事</p> <p>1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。</p>	<p>適度な運動</p> <p>意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。</p>
<p>十分な睡眠</p> <p>早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。</p>	<p>こまめな手洗い</p> <p>手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。</p> <p>がらがら</p>

意識してとりたい栄養素と多く含む食品

<p>たんぱく質</p>	<p>体力をつける</p> <p>魚介類 肉類 大豆・大豆製品 たまご 牛乳・乳製品</p>
<p>ビタミンA</p>	<p>のどや鼻などの粘膜を保護する</p> <p>ウナギ ギンダラ レバー にんじん かぼちゃ ほうれん草</p>
<p>ビタミンE</p>	<p>血行をよくする</p> <p>アーモンド ピーナッツ ひまわり油 サケ ツナ缶 かぼちゃ モロヘイヤ</p>
<p>ビタミンC</p>	<p>免疫力を高める</p> <p>野菜 いも類 果物</p>

寒い時期にも…水分補給が大切です！

寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渴いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつの時



節分と大豆のおはなし



2月3日（火）は「節分」です。「季節の分かれ目」を意味しています。もともと「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを「節分」と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。



節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。



ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆から（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。

