

いただきます！



あうちの市 と読みましょう！

磯辺小学校 食育だより No. 10

令和4年 2月 1日

暦の上では間もなく春ですが、まだまだ寒い日が続きます。体調をくずしやすいので、好き嫌いせずなんでも食べて、元気に登校するようにしましょう。

寒さに負けない食事をしよう

寒くて空気の乾燥した状態が続くと、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。予防の方法として、手洗い、うがい以外にも大切なことがあります。寒さに負けないためにも、健康な体づくりを心がけましょう。

健康な体づくりには、この3つが大切です



健康な体づくりには、**栄養・運動・休養**が欠かせません！

健康な体をつくるには、バランスのよい食事が欠かせません。ビタミンが入った野菜や体力を維持するたんぱく質をとります。そして、温かい料理を食べるようにしましょう。

外で体を動かして、体力をつけます。汗をかいたらこまめに拭くように心がけましょう。

早めに寝て、疲れをとります。体力を回復させることが大事です。

大切なのが…

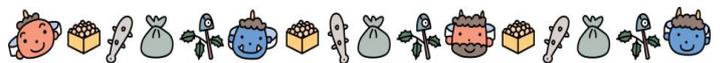
朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べると内臓が動き出し、寝ている間に下がっていた体温を上げてくれます。体が温まることで、免疫力を高めることができます。



節分

～冬から春になる日～



節分は、冬から春への季節の変わり目の行事です。この日には、昔から厄除けの行事が行われていました。「豆まき」もその1つです。豆まきをして、家族の健康や幸せを願いましょう。

どうして節分に豆をまくの？

節分に豆をまくのは、むかしから大豆には特別な力があると信じられていて、鬼がもたらす悪いことや病気を寄せつけないと考えられているからです。豆まきの後は、1年間健康に過ごせるように祈りながら、年の数より1つ多く豆を食べます。



鬼の苦手なものは？

節分の日には、玄関にいわしの頭を焼いてひいらぎの枝に刺した「やいかがし」というものを飾ります。これは、鬼がいわしの臭いとひいらぎのとげをきらい、家には近寄らないといわれているからです。

