

保健だより 2月

佐賀県立伊万里実業高等学校定時制
保健室 令和6年2月16日発行

体にも福：大豆のチカラ



2月3日は節分でした。節分は邪気を払うために豆まきをしたり、恵方巻きを食べたりします。給食では手巻き寿司と豆とイワシ煮が出ました。豆は大豆です。大豆は豊富なたんぱく質であり、体にさまざまな福を運んでくれる素晴らしい食品です。

大豆

- ◎疲労を回復する
- ◎筋肉などをつくる
- ◎生活習慣病を予防する
- ◎骨そしょう症を予防する



豆腐や納豆、油揚げなど大豆から作られる食品でもOK。毎日の食事にうまくとり入れて、身体にも「福は内〜！」を続けてください。



恵方巻 えほうまき

恵方巻きは、縁起の良い七福神にちなみ、7種類の具材を包んで太巻きにしたもので、「福を巻き込む」という意味で、切らずに一気に食べることも「縁を切らない」「運を逃がさない」という意味が込められています。年神様としがみさまのいる方角を恵方えほう といいますが、2024の今年は「東北東」の方向でした。今年はこの方角に願い事をするとかかとよろしいようです。



+
-
×
÷

(たすけあって)



(声をかけあって)



やさしい生活を

おもいやり算で

(ひきうけて)



(いたわって)



