



2月給食だより

令和6年度 2月号
佐賀市立川上小学校



2月に入り、寒さが厳しい日が続いていますが、暦の上ではもうすぐ春をむかえる時期になりました。日が暮れる時間もだんだん遅くなり、時折吹く風にも春の訪れが近いことが感じられます。しかし、風邪やインフルエンザなどの感染症がまだまだ猛威をふるっています。感染や重症化を防ぐためには、バランスよく何でも食べて体力や免疫力をつけることが大切です。



感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があるときや食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



おあめめの食材



寒い時期にも…水分補給が大切です！

冬場は空気が乾燥しやすいので、体内の水分が不足しがちになります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあるので、のどが渇いてなくてもこまめな水分補給を心がけることが大切です。



体を冷やさないよう、なるべく温かいものを飲もう。



のどが乾く前に飲む。

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白という意味で、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が、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(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「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。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

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。



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

かがみびら 鏡開き お汁粉・ぜんざい	こしょうがつ 小正月 あずきがゆ	ひがし お彼岸 おはぎ・ぼたもち	しちごさん 七五三 赤飯	ことようか 事八日 おこと汁	とうじ 冬至 いとこ煮
------------------------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------