

# きゅうしょくだより

高崎市立西部小学校  
平成31年 2月

おうちの人といっしょにみてください。

## 2月3日は「節分」です



### 節分ってどんな日？

節分とは、「季節の分け目(節目)」のことで、春・夏・秋・冬 1年で4回訪れます。「立春」「立夏」「立秋」「立冬」と呼ばれる日があり、その前日を「節分」と言います。古くから2月の「立春」が1年の始まりとされていて、翌日から訪れる新たな1年が福に満ちた1年になるように願いを込めて、2月の節分に『鬼は外、福は内』のかけ声とともにいり豆をまきます。

節分にやってくる鬼は、目には見えない良くないことや悪い運気を引き起こす魔物を現した姿です。季節の変わり目にやってくる鬼に古くから魔よけの力があるとされていた豆を投げることで災いを遠ざけ、鬼を追い払った豆を自分の年の数だけ食べることで病気をせず、健康に過ごせるようにと願う日本の伝統的な行事のひとつです。

### 季節の食べ物 大豆

節分の豆まきに使うのは「大豆」です。大豆は和食に欠かせない食材で、昔から、さまざまな形に加工されて食べられてきました。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなど、栄養豊富で「畑の肉」ともいわれています。

ほかにはどんな食べ物が  
あるかな？

### 大豆から作られる食品



### 節分と「ヒラギいわし」

ヒラギの枝に、焼いたいわしの頭を刺したものを「ヒラギいわし」といい、玄関に飾ります。いわしを焼く煙やにおいで鬼(悪い気や災い)が家中へ入るのを防ぎ、ヒラギのチクチクとした針のような葉で鬼の目をつついて追い出すと言われています。

いわしには、歯や骨のもとになるカルシウム。コレステロールや中性脂肪を減らす働きのあるEPAや脳の働きをよくするDHAという栄養を含んでいるので残さず食べましょう。



## 生活リズムを整えてかぜ予防

かぜやインフルエンザが流行る季節になりました。かぜの予防には、手洗い・うがい・うがい・うがいはもちろんですが、「栄養・休養・運動」+保湿が基本です。生活リズムを整えて、かぜに負けない体をつくりましょう。  
「栄養」=1日3食バランスよく食べる。特に1日のスタート「朝ごはん」をしっかり食べましょう。  
「休養」=早寝・早起きを心がけ、しっかり体を休めましょう。  
「運動」=適度に運動し体力をつけ、風邪を寄せつけない体をつくりましょう。  
「保湿」=マスクやうがい・こまめな水分補給で鼻やのどを保湿しましょう。インフルエンザウイルスは、乾燥した空気が大好きです。室内の湿度を50~60%に加湿すると予防効果が高まります。また、1~2時間を目安に部屋の換気をしましょう。

### もし、風邪をひいてしまったら・・・

風邪をひいてしまったら、次のことを守って過ごしましょう。

#### ○安静と保温

温かくして、体を休めましょう。



#### ○消化のよい食べ物を

発熱などで食欲がないときは、消化のよいおかゆやうどんなどの温かいものをとるようにしましょう。

#### ○水分とビタミン、ミネラルの補給

熱で汗をたくさんかいたり、嘔吐や下痢を伴う場合、体の水分が不足するとともに、ビタミンやミネラルも不足します。かぶや大根、じゃが芋などを使った野菜スープや果物で補給しましょう。

#### ○治りかけには、たんぱく質を補給

熱で体のたんぱく質も消費しています。消化のよい白身魚・ささみ・卵・豆腐・ヨーグルトなどのたんぱく質を補給しましょう。

高崎市学校栄養士会のホームページをご覧ください。

給食のレシピの紹介や楽しいキッズクイズがのっています。

「高崎市学校栄養士会」で検索してください。

<http://www.city.takasaki.gunma.jp/docs/2013122601275/>