



# 2月給食だより

令和6年度

三股町立学校給食センター

## かんせんじょう 感染症に負けない体をつくろう

かぜ 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・夕の食事と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。



## かぜ 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めです。食材は消化のよいものを選びましょう。

吐き気があって食べられないときは、脱水症を起こさないように、水分補給をしっかり行うことが重要です。

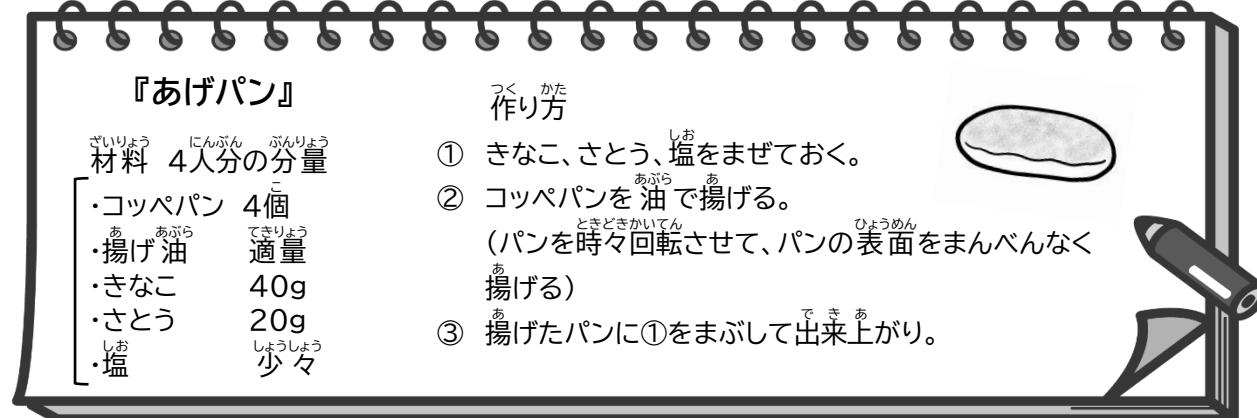
### おすすめの食材



## 『あげパン』

### 作り方

- きなこ、さとう、塩をまぜておく。
- コッペパンを油で揚げる。  
(パンを時々回転させて、パンの表面をまんべんなく揚げる)
- 揚げたパンに①をまぶして出来上がり。



## 年中行事に欠かせない 大豆と小豆のおはなし

2月といえれば、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日という意味で、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、災いや疫病をもたらす鬼を追いまきて豆をまわるのは、「魔滅(魔をほろぼす)」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。

※いり大豆やナツツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

## 大豆の“豆”知識



## 大豆からできるもの



## 小豆の“豆”知識



## 年中行事と小豆料理

