

钨明钨明つうしん



まだまだ厳しい寒さは続きますが、季節は次第に春へと近づいています。体 調をくずしていま せんか?手洗いは、病気予防の第一歩です。水が冷たくて手を洗うのが嫌になってしまうかもし れませんが、せっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。

せつぶん

節分(2月3日)



節分とは、「季節を分ける」という意味があり、もともとは、立 春、立夏、立 秋、立冬の前日 きせつ のことでした。今では、特に、立春の前日のことを言います。季節の変わり目には邪気(鬼)が 生まれるといわれており、悪いものを追い払い、福を呼びこむために豆まきをします。

せつぶん 節分にまつわる食べ物



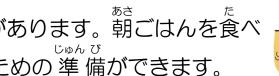
節分献立(2月3日) 000000000000 **○ごはん** ぶたじる ○いわしのかば焼き 小松菜の煮びた

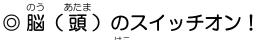
朝ごはん、しっかり食べていますか?

◎なぜ朝ごはんを食べるの?



動されていた脳や 体 を自覚めさせる役割があります。朝ごはんを食べ ると体中に栄養がいきわたり、1日を元気に活動するための準備ができます。





エネルギーが運ばれて 脳(頭)が目覚め、 勉強 も遊びも頑張ることが できます。

◎ 体のスイッチオン!

臓っている間に下がっていた体温 が上がり体が目覚め、 元気に動けるように なります。

◎ おなかのスイッチオン!

た too はこ 食べ物が運ばれることで、腸が元気 に動いて、お通じも良く なり、気分もすっきり します。

◎朝ごはんをおいしく食べていますか?

朝ごはんを用意してくれるのはおうちの人かもしれませんが、おいしく食べるためには、自分 でも工夫できることがあります。

夕ごはんを食べたあと、おやつなど食べない。早く寝る。 前の日にできること

•朝にできること 早く超きる。テレビやスマホなどを見ず、食べることに 集中して、よくかんでゆっくり味わう。

