



もいもいっうしん

令和4年
2月号



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

たもの


●節分にまつわる食べ物



豆まき

「鬼は外、福は内」と唱えながら豆をまき、邪気(鬼)を追い払います。

自分の年の数(または、年の数+1)の豆を食べることは、「福を取りこんで、1年間健康にすごせるように」という願いがこめられています。




ヤイカガシ

ひいらぎの枝に、焼いたいわしの頭をさしたものを、「ヤイカガシ」や「ひいらぎいわし」と呼びます。ひいらぎの枝のトゲや、いわしの焼いたにおいを鬼が嫌うとされ、家の前に飾って、鬼を追い払います。

せつぶんこんだて
節分献立(2月3日)

- ごはん
- 豚汁
- いわしのかば焼き
- 小松菜の煮びたし
- 節分豆
- 牛乳



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？

朝ごはんは、眠っていた脳や体を目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。




◎ **脳(頭)のスイッチオン!**

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!**

眠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!**

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。

- ・前の日にできること・・・夕ごはんを食べたあと、おやつなど食べない。早く寝る。
- ・朝にできること・・・早く起きる。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。

