



# もいもいっうしん

令和5年  
2月号



季節は次第に春へと近づいていますが、まだまだ厳しい寒さは続いています。

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、手洗いは、病気予防の第一歩です。

せっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。

## 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。災いや病気を鬼に見立てて、悪いものを追いはらい、福を呼びこむために豆まきをします。

### ●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、悪いものを追いはらいます。  
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。

節分献立(2月3日)

- ごはん
- 根菜のみそしる
- いわしのしょうが煮
- 菜の花と春菊のおひたし
- 節分豆(小学生)
- 牛乳

## いちにち げんき あさ 一日の元気につながる！朝ごはん！

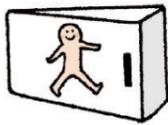
わたしたちは、ねむっているときもエネルギーを使っているのです。朝起きたとき、わたしたちの体はエネルギー不足です。そこで、午前中を元気にすごすために大切なのが「朝ごはん」です。朝ごはんを抜くと、疲れやすくなり、イライラしてしまったり、集中力がなくなったりしてしまいます。一日を元気にすごすためにも、早起きをして朝ごはんをしっかり食べて毎日をスタートできるとよいですね。



### あさ 朝ごはん で スイッチオン!!



#### からだのスイッチ

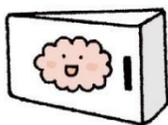


体温があがり、体を目覚めさせます。寝ているときに使ってしまったエネルギーを補給し、午前中を元気にすごす力になります。



はやね 早寝

#### のうのスイッチ

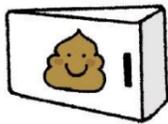


ねむっている脳を目覚めさせます。脳は、ご飯やパンなどの炭水化物しかエネルギーにできないので、朝ごはんを炭水化物を食べましょう。

はやお 早起き



#### おなかのスイッチ



腸が動いて、おなかの調子がよくなります。便秘は体の不調につながるので、朝の排便習慣を身につけ、体調を整えましょう。



あさ 朝ごはん