



令和7年

2月 給食だより

古河市立古河第一小学校

いえのひとと、いっしょによんでください

感染症に負けない体をつくろう

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・夕の食事をなるべく同じ時間に、しっかりととりましょう。

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。



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。吐き気があるときは、水分補給をしっかりと行うことも重要です。



なぜ、節分に豆をまくの？

節分って？

季節を分けるという意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。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。

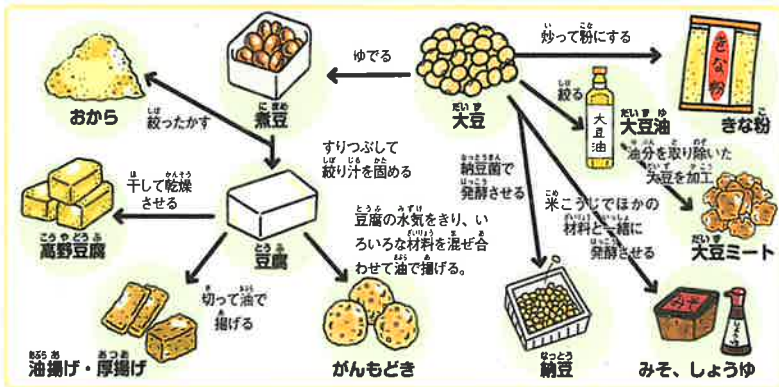
福は内、鬼は外!



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、昔の人はこれを「鬼(邪気)」の仕業だと考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸運を招くための風習が「福は内、鬼は外」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼を滅ぼす)」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。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。またビタミンB群、ビタミンE、無機質(ミネラル)や食物繊維も含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても吸収されにくいので、大豆の栄養をいかにするために、昔からいろいろな加工品が作られてきました。



朝ごはん食べていますか？

勉強を効率よく進めるためにも、朝ごはんを食べてから登校することが大切です。1日の中で、脳が一番活発に働くのは午前中のため、朝ごはんは脳へのエネルギーをしっかりと補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳の活性化させるためには「よくかむ」ことも重要です。スープやゼリー飲料だけでなく、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう。

