

2月食育だより



松前町学校給食センター

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。



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、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



おすすめの食材



なぜ、節分に豆をまくの？

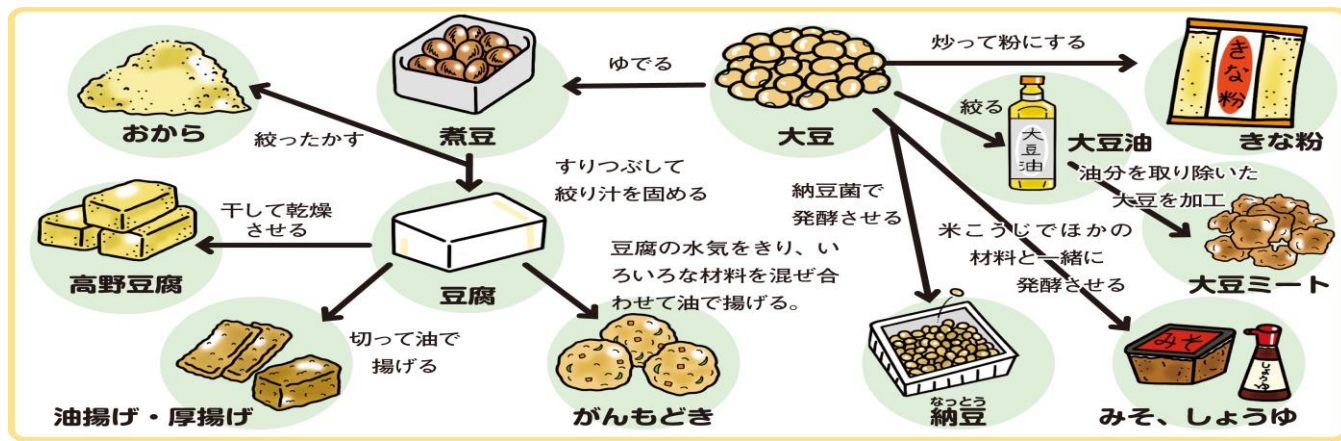


季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。



大豆の“豆”知識

大豆には、良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」とも言われます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質（ミネラル）や食物せんいも含まれています。大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、昔からいろいろな加工品が作られてきました。



来年度の伊予支部だより（松前町・伊予市・砥部町合同）のテーマに関するアンケート

毎年6月、10月、1月の3回、愛教研伊予支部栄養教員部で発行している伊予支部給食だよりで、来年度掲載してほしいテーマを募集します！今年度は健康日本21をテーマに連載してきました。みなさんからいただいたご意見の中から、来年度の伊予支部給食だよりで情報をお届けしていきたいと考えています。

<https://forms.office.com/r/dtPWqF1X5Z>



アンケートのご協力をお願いします