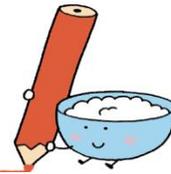


給食だより



南陽市立赤湯小・中学校

厳しい寒さが続いています。体調を整え寒さを乗り切りましょう。規則正しい生活は体調管理の基本です。しっかり「食べる、運動をする、睡眠をとる」ことを意識して、十分な体調管理を行っていきましょう。



冬は「かくれ脱水」に注意！
寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、冬も水分補給が必要です。冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。



偏食と好き嫌い

よく「好き嫌い」と混同されますが、「偏食」とは特定の食品に対する好き嫌いがとくにはっきりし、その程度がひどい場合をいいます。食べ物の好き嫌いは程度の差はあれ、誰にでもありますが、偏食がひどく特定の食品しか食べない状態だと、成長や発育に必要な栄養素がとりにくくなるばかりか、社会生活上も支障をきたします。また意欲や好奇心といった心の面の発達にも悪い影響を与えかねません。無理強い禁物ですが、長い目で見守り、工夫して、機会を見つけて改善していくことが大切です。



子どもの偏食改善には…

- 食べないからと食卓から遠ざけず、大人が食べる姿を見せる
- 野菜づくりをしたり、一緒に買い物をしたり、食事づくりに参加させて、食品や料理への興味・関心を高める
- 調理法や形を変えて試してみる
- 無理に好きにならなくてもよいが、味わってみる必要があることを伝える
- 1回食べただけで嫌い決めないようにアドバイスする



今年は 2月2日

節分に家族で豆まきしませんか？

鬼は外～

福は内～

節分とは？

季節を分ける日のことをいい、立春・立夏・立秋・立冬の前日が節分です。1年に4回あります。季節の変わり目には邪気が入り込みやすく、平安時代には節分に邪気を払う行事が行われていたそうです。



江戸時代になると、春を迎える「立春」は「1年のはじまり」として捉えるようになり、節分の中でも特に重要視されたことから、現在では立春の前日のことだけをさすようになったのです。

豆をまくのはなぜ？

昔は、病気や厄災など人間にとって嫌な事・悪い事はすべて鬼がもたらすものと考えていました。そして、豆にはその鬼を退治する効果があると信じられていました。

豆は「魔滅」につながり、「魔目(鬼の目)」に豆を投げて「魔を滅する」ということで、鬼退治として「豆まき」をするようになりました。



炒り豆を使うのはなぜ？

豆まきには炒った豆、つまり火を通した豆を使います。生豆のままだと落ちた豆から芽が出て縁起が悪いとされたからです。追い出したはずの鬼(邪気)が育たないように考えたのですね。

さらに「炒る」を「射る」にかけ、「鬼を射る」という意味にも通じています。



豆まきの主役「年男・年女」

寺社などではその年の干支生まれの「年男・年女」がよく豆まきをします。年男・年女は年神様のご加護をたくさん受けられ縁起が良いといわれています。より強力な邪気を払う力を持っていると考えられており、年男・年女が豆をまくのです。



最後は年の数だけ食べる

豆まきの「福豆」を年の数だけ食べると厄除けになり、1年を健康に過ごせるといわれます。体が



1 丈夫になっ
2 て病気に
3 なりにくい
4 といわれて
います。

なぜ今年は2月2日なの？

節分は立春の前日です。今年はその立春がずれるため、節分もずれるのです。春分や秋分、夏至や冬至も固定の日

ではなく少しずれたりしますよね。立春も同じです。これらは「二十四節気」の一つで、国立天文台が地球と太陽との位置関係を調べて日にちを決定しています。今年の立春は2月3日なので、節分はその前日の2月2日になるのです。

