



令和 8 年 1 月 30 日

羽咋市学校給食共同調理場

## 感染症に負けない体をつくろう

風邪などの感染症の予防には、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・夕の食事となるべく同じ時間にとるようにしましょう。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ることができないときは水分補給をしっかりと行う事が重要です。



## 1年の幸福を願う「節分」の行事

節分は立春の前日で、寒くて長い冬と生命が芽吹く春の節(季節)を分ける日のことを言います。1年の無事や幸福を祈る行事食が伝わっています。

<b>イワシ</b>	<b>大豆</b>	<b>恵方巻き</b>
イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。	といった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。	太巻き寿司を切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は南南東)を向いて食べるという風習があり、関西方の一部地域の風習が全国に広まりました。
<b>そば</b>	<b>こんにゃく</b>	
年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。	体の中にたまたま砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。	

★給食では3日が節分献立となっています！お楽しみに♪

## 今月の 羽咋もん

羽咋市でとれた

米（コシヒカリ） 自然栽培米 小松菜 チンゲン菜  
ねぎ さつまいも

を使っています

