



# 食育だより 2月



令和4年2月1日  
白山市立北陽小学校

一年のうちで、一番寒い季節です。かぜ予防には手洗い・うがいは勿論のこと、かぜ菌を近づけないように好き嫌いをしないで、バランス良く食べることが大切です。  
とくに食べてほしいのは、たんぱく質(肉・魚・卵・豆腐・牛乳・・・体を温めて、体力を維持する) ビタミンA・C(色の濃い野菜・果物・・・皮膚や鼻・のどの粘膜を正常に保ち、抵抗力をつける)です。

## 2月の給食目標 『好き嫌いをなくそう』

＜好き嫌いせず、バランスのよい食事をして風邪予防しよう。＞

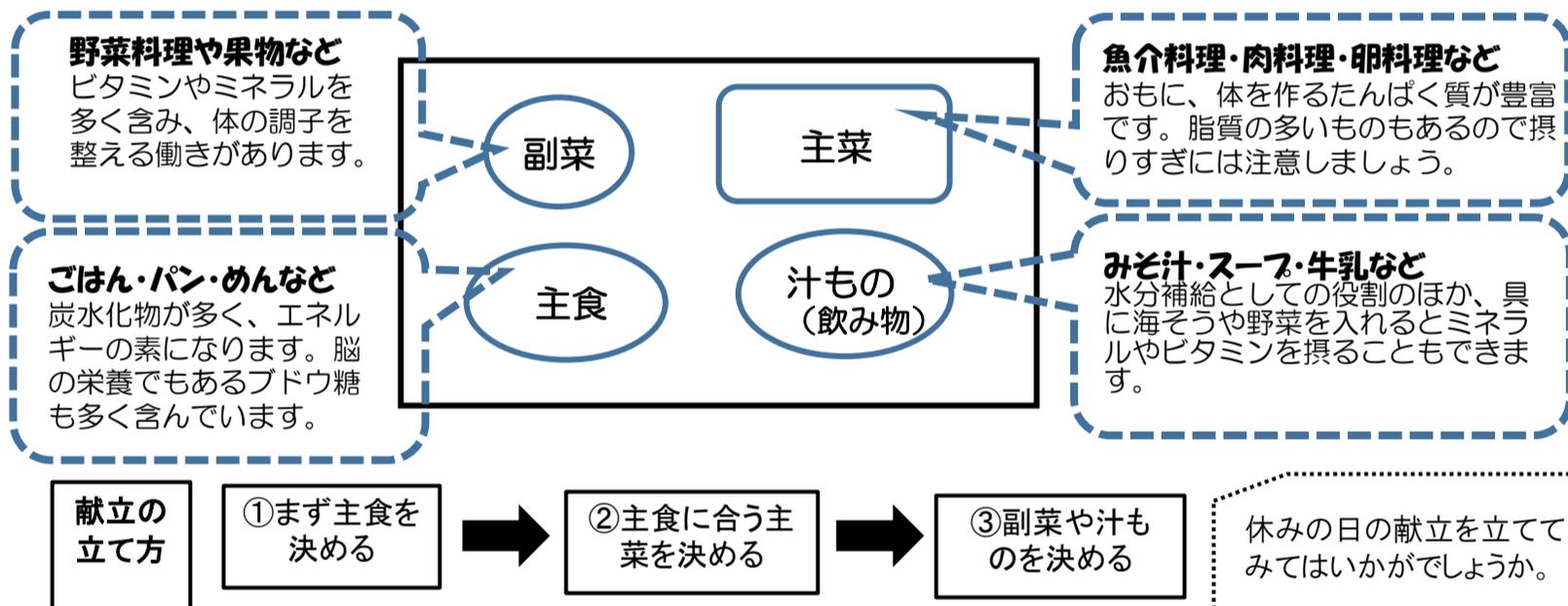
免疫力を高めるには、基本的に主食、主菜、副菜をそろえて食事全体のバランスを整えることが大切です。一つの食品だけ食べても免疫力は高まりません。また、楽しみながら食事をすると、リラックス効果で免疫細胞が活性化します。

## 《日本型食生活を知っていますか》

日本型食生活とは、米飯を中心にして、旬の食材を使った主菜(魚など)、副菜(野菜・いも・海そうなど)、汁物(大豆製品のみそ汁など)をバランスよく組み合わせた食事のことを言い、私たちの食生活の基本となっています。  
日本が世界でも長寿国なのは、このような食事にも一因があると言われています。  
これからも大切にしたいですね。



## ～献立の基本を知って、栄養バランスを整えよう～



## ＜手洗い・うがいはしっかりしましょう＞

皆さんは、しっかり手洗い・うがいをしていますか？見た目では、汚れていない手もバイ菌でいっぱいになっています。せっけんをしっかり泡立てて、指と指の間や手首までしっかり洗いましょう！！  
うがいも、ガラガラうがいとブクブクうがいを2～3回くりかえし行いましょう！！



## 《2月3日は節分》

節分の日に、その年の吉方位を向き、願い事を浮かべながら太巻き(恵方巻き)を無言で食べると願い事がかなうと言われています。また、太巻きは「鬼の金棒」に例えられ、それを食べて無病息災を祈願するという説もあるそうです。



今年の吉方位は、「北北西」です！



## さあ、みんなで手をあらおう!!

