

「福は内、鬼は外」。「節分」とは「節（季節）を分ける」という意味で、各季節が始まる節目の前日をいい、2月の「節分」はちょうど春の始まり「立春」の前日となります。寺社や家々で行われる豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。立春を過ぎると、暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけましょう。

美しい食べ方で食べよう！

食事のマナーは、自分自身がスムーズに気持ちよく食事を進め、そして周りの人をいやな気持ちにさせないためにとっても大切なことです。はしとわんを使う日本の食事では、とくに次のことに気をつけ、毎日実践しながら身につけていきましょう。

姿勢を正そう



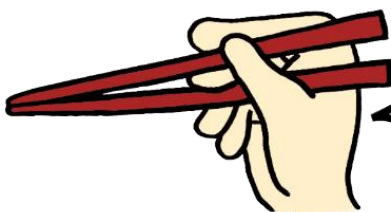
テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、背筋を伸ばしましょう。

わんを持って食べよう



茶わんやおわんを持って食べるようにすると姿勢がよくなり、食べこぼしも防げます。

はしは正しく持とう

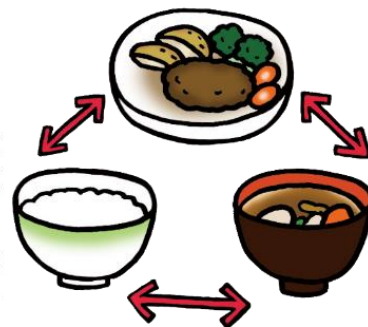


下のはしは動かさず、人差し指と中指で上のはしだけを動かそうね。

「つまむ」「切る」「裂く」「すくう」など、はしの機能がフルに生かされます

ご飯とおかずを交互に食べよう

1つのものばかり食べる「ばかり食べる」は、作ってくれた人や一緒に食べる人をいやな気持ちにします。途中で残すと栄養にかたよりも出やすくなります。



大豆は、昔から様々な形に変えて食べられてきました。

試験対策 食育秘大作戦！

3学期も中ほどにさしかかり、どの学年も1年間の総まとめの時期に入ります。とくに3年生は大切な高校入試を控え、ラストスパートの時期に入ります。よいコンディションで実力が発揮できるよう、食事のポイントをおさえましょう。

1年生や2年生も、定期テストなどで実力を発揮するためにぜひ参考にしてくださいね。

必勝ポイント その1

朝食は必ず食べる

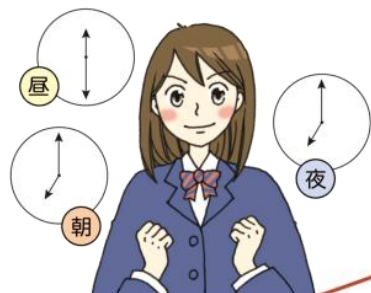
脳の重量は体全体の2%ほどですが、消費するエネルギーは体全体の20%も占めるそうです。朝食を食べないで勉強や試験に臨むと、途中で脳がエネルギー切れを起こします。



必勝ポイント その2

3食で生活リズムをととのえる

試験は午前中から行われます。夜型生活の人は早めに朝型に戻しましょう。その助けとなるのが、朝昼夕の3食です。時間を決めて規則正しく食べ、夕食後はなるべく間食しないのがポイントです。



必勝ポイント その3

プラス思考で チャレンジ！

苦手克服！



残念ながら「これを食べると頭がすぐによくなる」という食べ物はありません。しかし、体のコンディションを整えるためには、いろいろな食べ物を好き嫌いなく食べられるようになることはとても大切です。食わず嫌いの克服が新しいチャレンジのきっかけになるかもしれません。決して無理は禁物ですが、前向きに挑戦してみましょう。



必勝ポイント その4

ストレスに負けない 体をつくる！



ビタミンCは体がストレスと戦うために欠かせない栄養素です。ブロッコリーや芽キャベツ、ピーマンなどの野菜や、みかんなどのかんきつ、いちご、キウイフルーツといった果物類にたくさん含まれています。

必勝ポイント その5

食事前の手洗いでかぜ予防！



かぜの原因となるウィルスは、まず手に付き、そこから口、鼻、目などの粘膜を通して体内に侵入します。手を使うことの多い食事は、感染の場にとってもなりやすいのです。かぜをひいてしまうと、勉強の成果が十分に発揮できません。外から戻ったときはもちろんですが、食事の前にも必ずせっけんでしっかり手洗いをする習慣をつけ、かぜ予防を心がけましょう。