



もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりたいですね。

受験生の皆さんは、体調管理に気を付けて、万全を期して本番を迎えられるように頑張ってください。給食センターからも応援しています。

今月もリクエスト給食と旬の食材をたくさん使用した料理を取り入れています。新作メニューもありますので、ぜひ味わってみていただければと思います。

## 寒い時期にも…水分補給が大切です！

寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

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ることが大切です。寒い時は冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

**水分補給のタイミング**

起きた時・寝る前      食事やおやつの時

運動をする時とその前後

入浴の前

のどが渇く前に！

## 元気が出る朝ごはんを考えよう！

### ◎なぜ朝ごはんを食べるの？

朝ごはらは、眠っていた脳や体を目覚めさせるスイッチを入れる役があります。朝ごはんを食べると、体中に栄養がいきわたって、眠っている間に下がっていた体温が上がり、1日を元気に活動するための準備ができます。



<p>◎ <b>脳(頭)のスイッチオン!</b></p> <p>脳(頭)にエネルギーが運ばれて、勉強も遊びもがんばることができます。</p>	<p>◎ <b>体のスイッチオン!</b></p> <p>下がっていた体温(体の温度)が上がり、元気に動けるようになります。</p>	<p>◎ <b>おなかのスイッチオン!</b></p> <p>おなかが元気に動いて、うんちも出やすくなって気分もスッキリします。</p>
------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------



# せつ ぶん だい す 節分と大豆のおはなし



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

## 豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入りにまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

## ヤイカガシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。

はたけにく 畑の肉

だいす 大豆からできる食べ物

# せつ ぶん だい す 節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。

