



# きゅうしよく がっこう 給食だより2月号

令和6年2月  
大阪府立東淀川支援学校



2月は、暦の上では春といわれていますが、まだまだ寒さが厳しいですね。風邪をひかないようにするためにも、日ごろから食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠を心がけて、元気に春を迎えましょう。

## 2月3日は節分です！

2月には「節分」があります。「節分」とは「節(季節)を分ける」という意味で、もともとは各季節が始まる立春・立夏・立秋・立冬の前日を新しい季節が始まる区切りの日として、みんな「節分」といっていました。「立春」は春が始まる季節のことで、太陽と地球の位置関係で決められます。その前日の「節分」は冬の終わりの日です。

さむい冬からあたたかな春へ、「みんなが元気に過ごせますように！」と願って、日本では昔から、悪いものを追い払う風習があります。

### 節分のいろいろな風習



#### まめまき



「鬼は外！福は内！」と言いながら豆をまいて災いの象徴である鬼を追い払うという風習があります。そして、まいたあとは、数え年(自分の年の数にひとつ足した数)だけ豆を食べると、病気に負けずに、元気に過ごせるといわれています。

#### 柊翹(ひいらぎいわし)



このような飾りを、玄関に飾る風習もあります。鬼の嫌いな翹の匂いと、トゲトゲした柊の葉っぱで鬼の目を刺し、災いの象徴である鬼が家の中に入るのを防ぐといわれています。

#### こんにやくを食べる(四国地方)



大晦日や節分、大掃除の後には体内に溜まった砂を出す「砂おろし」のため、「胃のほうき」といわれるこんにやくを食べるそうです。

#### けんちん汁を食べる(関東地方)



節分にけんちん汁が振舞われ、大豆を入れて食べる地域もあります。

【2月 目標】

たの 楽しく しょくじ 食事をすることが できるようにしよう

## 《みんなと》 たの しょくじ 楽しく 食事をする こと の 大切さ たいせつ

ひとり しょくじ 一人で食事をとることを「孤食」とよびます。かぞく なかま たの た 家族や仲間と楽しく食べることを「共食」と呼びます。共食は、きょうしょく よ きょうしょく からだ ところ けんこう 体と心の健康にもよいといわれています。

みんなと食事をするとどんないいことがあるかな？



- ① たの 楽しく コミュニケーションがとれ、 ところ ゆた 心が豊かになる。
- ② た の もの ちしき 食べ物 の 知識 が 増える。
- ③ あいさつ の 習慣 や 食事 の マナー を 学ぶ こと が できる。



はやね はやお あさ  
早寝・早起き・朝ごはん



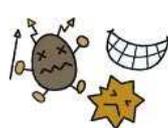
No.9

### そしゃくの大切さ

しょくじ 食事を する とき に 「噛む」 こと を どれ だけ 意識 して います か？

か 噛む こと は、 た の もの か 食べ物 を 噛み くだ くだ け で なく、 からだ うれ 体 に 嬉しい こと が いっぱい です。

- ① ひまんよぼう 肥満予防
- ② しゅうちゅうりょく きおくりょく 集中力・記憶力アップ
- ③ むしばよぼう 虫歯予防
- ④ た の もの しょうか きゅうしゅう 食べ物 の 消化・吸収アップ



しょくじ じかん みじか 食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「よく噛んでね」「何回は噛んでね」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけられるようにしましょう。