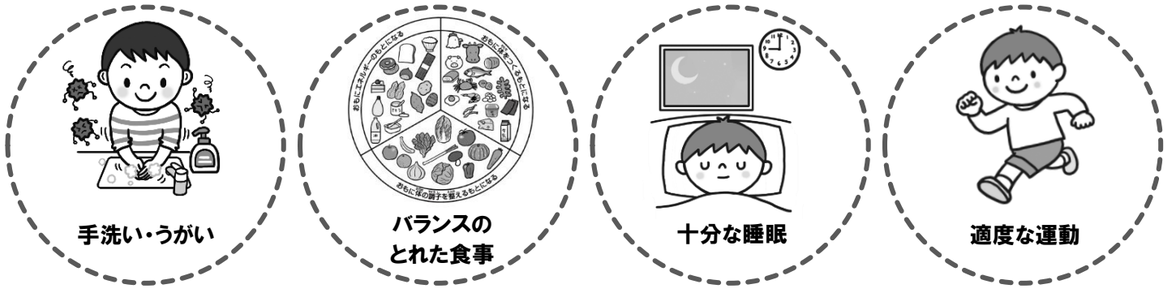
# 2月 食育便り

２０２５年2月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだまだ寒さは厳しいですね。この時期、ウイルスによる感染症が猛威をふるっています。外から帰った時や食事の前にしっかり手洗いをして予防をしましょう。

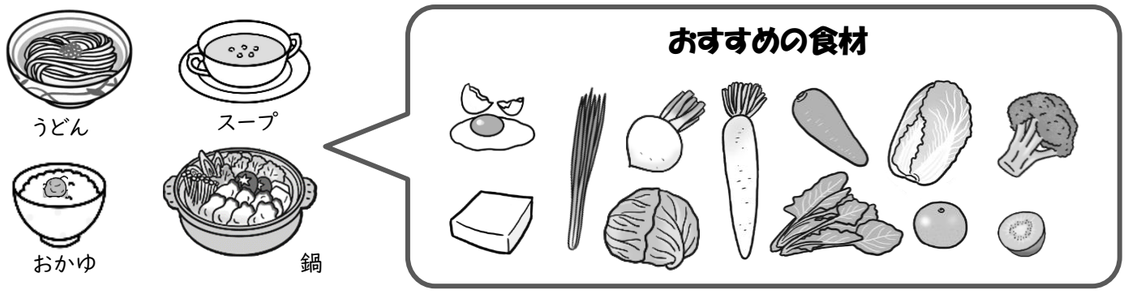
## 感染症に負けない体をつくろう！

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・夕の食事を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。日々の習慣から、感染症に負けない体を作っていきましょう。




**★ 風邪の時の食事 ★**

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が、体がつらい時には自分が食べられそうなものを食べてください。吐き気があって食べられない時は、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。ただ水分を補給すると吐いてしまうような時は、口を湿らすだけでも大丈夫です。




## 食べものクイズ

**【問題】**

２月には節分があります。
魚へんに鬼と書く漢字はどれ？

① イワシ
② イトウ
③ ハリセンボン

**【答え】 ② イトウ**

北海道に生息するサケ科の淡水魚です。大きなものは１mを超えます。サケと違って産卵しても死にません。数が年々減り、環境省のレッドリスト（絶滅危惧種）にも指定されています。青森県などでは養殖の取り組みも行われています。

## 節分のおはなし ～ 今年は２月２日 ～

２月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことを指します。年に４回ありますが、昔の人は立春を１年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

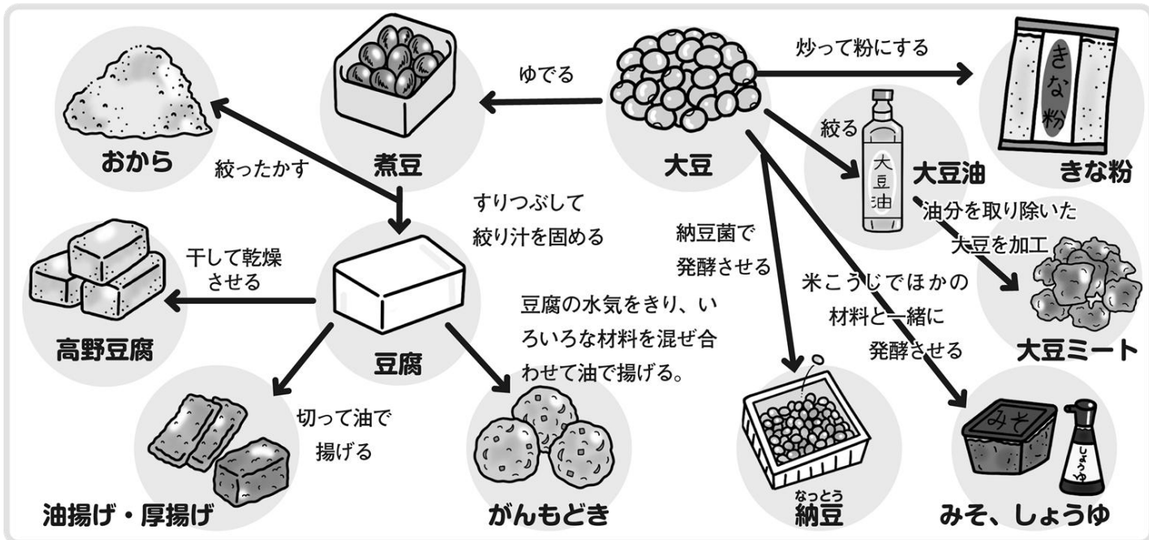
**？ なぜ節分に豆をまく ？**

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声でおこなわれる豆まきです。豆が使われるのは、「摩滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、煎った大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるとの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、もしくは年齢＋１個の豆を食べて健康を願う風習もあります。食べる時はゆっくり、よく噛んで食べましょう。

**？ 柊鰯（ひいらぎいわし）って何 ？**

節分には鰯の頭に柊の枝を刺し、玄関に飾る風習があります。これは鬼を入れないようにするためのものです。鰯は焼くと臭いが強くなり、焼いた鰯の頭で鬼を近づけないようにし、柊の葉の鋭いトゲで鬼の目を刺して追い払うためといわれています。

## 大豆の豆知識

大豆は体を作るタンパク質を多く含むことから、「畑の肉」と呼ばれます。しかし大豆は、生のままではタンパク質を消化する酵素の働きを抑制する物質が含まれているため、加熱してその物質が働かないようにしてから食べないと、人間の体の中で消化されません。そのため昔から、日本人は煮たり、蒸したり、焼いたりして大豆を食べてきました。しかもそれだけでなく、味噌や納豆のように発酵処理をしたり、豆腐や豆乳のように大豆をうまく加工し、消化吸収しやすく食べやすいようにした食品を作ってきました。今では日本人の食卓には欠かせない食べものです。給食でも様々な大豆製品が使われています。探しながら食べてみてください。

**★ 大豆の変身 ★**