

三寒四温という言葉を知っていますか？三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続く、その後4日間くらい暖かい日が続くことをいい、この現象が繰り返されると暖かくなるといわれています。今年度も残りわずかです。今年度の自分自身の生活を振り返ってみましょう。

食事のマナーに違反していませんか??

食事のマナーは周りの人と気持ちよく食事するために大切なことです。当てはまるものは改善しましょう。



① 食事中にふざけず、さわやかな会話をしない



② 食事中に勝手に席を立つ



③ ふざけながら食べる



④ 早食い



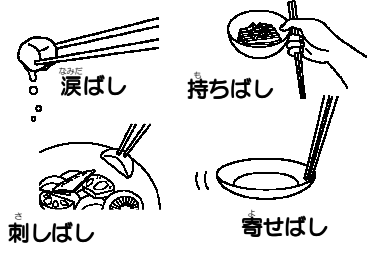
⑤ 食器の音を立てる



⑥ 食べ物が口に入ったまま話す



⑦ 「ながら食べ」
○ テレビを見ながら食べる
○ ゲームをしながら食べる
○ 本やまんがを読んだり、携帯電話やスマホをさわりながら食べる



⑧ 「きれいばし」
マナー違反の箸使いを「きれいばし」といいます

とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分

糖分 をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



脂質 をとりすぎると

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。



塩分 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日だけを言うようになりました。2021年は、暦の関係で明治30年以来、124年ぶりに2月2日が節分になります。節分に炒り豆を年齢の数や年齢に一つ足した数を食べると1年の無病息災が叶うといわれています。また、豆まきや柵の枝に焼いた鰯の頭を刺した「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を祓う意味があります。

