



しょくいく 食育だより 2月号

学内健 1-12号
令和8年2月3日
大阪府立豊中支援学校

みなさんは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、その後に4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。これを繰り返して、だんだん暖かくなり、春がやって来ます。残りの寒い季節も温かくして過ごし、春を楽しみに待ちましょう。

感染症に負けない体をつくろう！

風邪など感染症の予防には、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。生活リズム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、できるかぎり同じ時間に朝・昼・夕の食事をす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。



風邪のときの食事

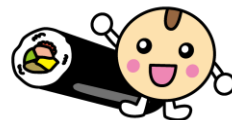


エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

おすすめの食材



1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

節分にまつわる食べ物



ふく まめ
福豆

大豆を炒ったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数 + 1 個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで
食べよう！



え ほう ま
恵方巻き

太巻きすし。その年の歳神様がいとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。



2026年の
恵方は
なんなんとう
「南南東」

楽しい食事のために、食事のマナーを知ろう！

食事のマナーは、みんなで楽しく、気持ちよく食事をするためのものです。たくさんの食事のマナーがありますが、自分にはどんなことができるか考えてみましょう。



食器は、大きな音をたてないように静かに扱う

みんなで食べると
おいしいね



ひとりで食べるよりも、家族や友だちと楽しい会話をしながら食べる方が、食事がおいしく感じられます。

食事中は、必要なとき以外は立ち歩かず、座って食べる



話すときは、口の中にある食べ物を飲みこんでから話す



食事中の話題選
びに気をつける



食べ物や作ってくれた人に感謝の気持ちをもって食べる