



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 さんかんしおん ことは し さんかんしおん ふゆ みっかかん さむ
は ひつづ こ よっかかん あたた ひ つづ かえ
ひが 続き、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。

かんせんじょう ま からだ **感染症** に負けない 体をつくろう！*****

かぜ かんせんじょう よぼう てあら きそくただ せいかつ こころ たいせつ
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 亂れると 免疫機能の 低下につながり、体調を 崩しやすくなります。
はやね はやお しゅうかん おなじかん あさひる ゆうしょくじ
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 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。



かぜ しょくじ **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 行うことが 重要です。

しょくさい **おすすめの食材**



ねん こう ふく ねが せつ ぶん ぎょう じ 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、ヒイラギイワシ（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（邪氣）”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。

せつ ぶん た もの 節分にまつわる食べ物

ふく まめ 福豆

よくかんで
た 食べよう！

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。

え ほう ま 恵方巻き

太巻きすし。その年の歳神様がいるとされる“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。

たの しょくじ 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

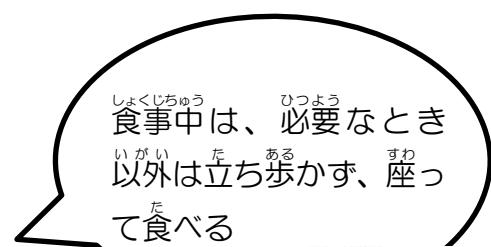


ひとりで食べるよりも、家族や友だちと一緒に楽しい会話をして食べる方が、食事がおいしく感じられます。



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



食事中は、必要なとき以外は立ち歩かず、座って食べる



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