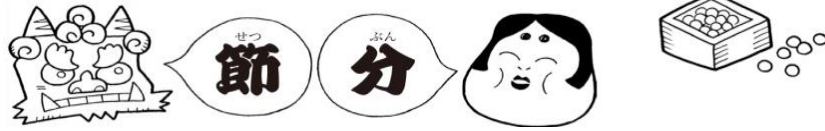


# きゅうしょくだより

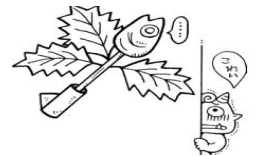
平成31年2月  
木田市立木田東小学校  
(おうちの人とよんで下さい)

寒い日が続いていますが、少しずつ春の訪れを感じる季節です。冬の終わりに病気にかからないよう、規則正しい生活を送りましょう。また、インフルエンザや/ロウイルスなどの胃腸炎にかからないよう、しっかりと手洗い・うがいをしましょう。



2月3日は節分です。節分について考えてみましょう。

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分には季節の変わり目に物忌みをして無事に過ごすという習慣がありました。「鬼は外」の掛け声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気を払うという習慣もあります。



## 免疫力を高めよう！

まだ寒いこの時期、インフルエンザやかぜの流行が心配です。手洗い・うがいで病原体のウイルスが体の中に入る事を防ぐことが大切です。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり体がこうした病原体や有害物質に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことが大切です。

### 野菜をたっぷり！

野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。特に旬の野菜には、その時期、体が必要とする栄養が豊富です。



### 朝の果物は金！

寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがお勧めです。



### 味噌汁1杯で医者いらず！

毎日1杯の具たくさん味噌汁はバランスのとれた食事への近道です。



### よく噛んで食べる

消化が良くなるだけでなく、唾液による解毒作用、また脳に作用して食べすぎを防いだり、リラックス効果もあります。

### ヨーグルト

ヨーグルトを食べると腸内で善玉菌が増え自己防衛力が高まり、風邪ウィルスを寄せつけづらくし風邪をひきにくくします。

### お茶

お茶の中に含まれるカテキンは、細菌の増殖を防ぎ、動きを止めるとともに、細菌の出した毒素を消すというパワーもあり、かぜ予防に効果を発揮します。うがいもよいですね。



