



もりもり
しょくいく



石見養護学校
令和8年2月6日
文責 窪田

食育だより

あっという間に1か月が過ぎ、暦の上では立春を迎え春が近づいてきます。しかし、まだ寒さの厳しい日が続きます。気温が低く、空気が乾燥してウイルスが活発に活動するため、風邪やインフルエンザが流行しやすい時期です。身体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を充分にとって身体をしっかり休めることが大切です。



せつぶん まめ
なぜ、節分に豆をまくの？

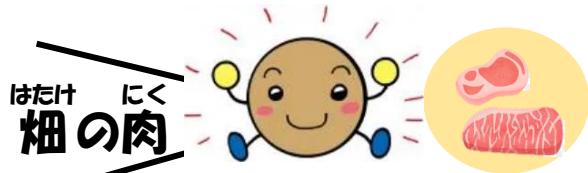


2026年の節分は、2月3日(火)です。恵方は「南南東」になります。節分は、季節を分けるという意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回あります。昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。節分は、「1年の健康と幸福を祈る行事」です。この日に「鬼は外」「福は内」という声をかけながら豆まきをすることで、邪気をはらい、福を呼び込むと考えられています。

せつぶん ぎょうじしょく 節分と行事食

イワシ		大豆		えぼうま 恵方巻き	
イワシを焼く匂いで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。		といった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。		太巻き寿司を切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は南南東)を向いて食べるというので、関西地方の一部地域の風習が全国に広がりました。	
そば		こんにゃく			
年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。		からだなか体の中にたまたた砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。			

大豆のよさを見直そう



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもどになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「**畷の肉**」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

●鉄…貧血予防



●カルシウム・マグネシウム…丈夫な骨をつくる



●ビタミンB1…疲労回復効果

●食物繊維…便秘予防

●大豆イソフラボン…骨粗しょう症予防

●オリゴ糖…便秘予防

●サポニン…抗酸化作用

●レシチン…動脈硬化予防

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追いだそう!

あなたの「腸」は健康ですか？



口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便となって排泄されますが、この便の状態で、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかかった便がつくられ、腸内環境が乱れると、力ちカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも関わるので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

※朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

食事を朝・昼・夕と規則正しくとる



よく体を動かす



水分を十分にとる



便意を我慢しない



腸の健康に役立つ食べ物

※便秘の人は意識してとりましょう！

●食物繊維の多い食品



●発酵食品

