

# 食育だより



令和4年度  
栄南小学校



で かぜを  
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。かぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが、1日3食栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つのバランスがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

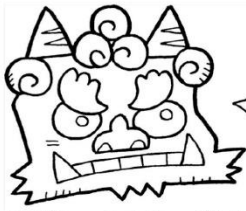
## 6つの 基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

<p><b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・豆製品</p> <p>たんぱく質を多く含む食品</p>	<p><b>2群</b> 牛乳・乳製品、小魚、海藻</p> <p>無機質を多く含む食品</p>	<p><b>3群</b> 緑黄色野菜</p> <p>ビタミンAを多く含む食品</p>
<p><b>4群</b> そのほかの野菜、果物</p> <p>ビタミンCを多く含む食品</p>	<p><b>5群</b> 米、パン、めん、いも、砂糖</p> <p>炭水化物を多く含む食品</p>	<p><b>6群</b> 油脂</p> <p>脂質を多く含む食品</p>

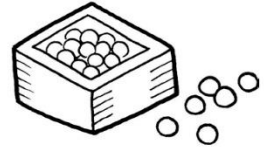
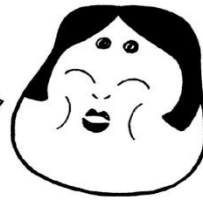
みんながそろえば栄養満点!





せつ  
**節**

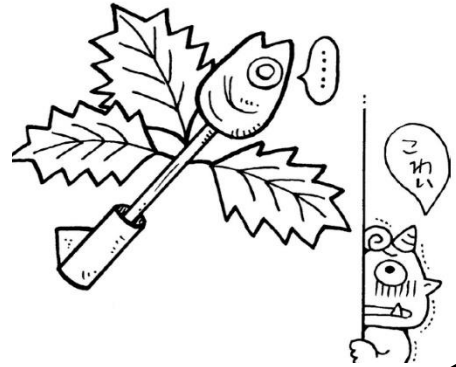
ぶん  
**分**



せつぶん りっしゅん ぜんじつ ふゆ はる きせつ のかわり目の行事です。もとは  
りっか りっしゅう りっとう ぜんじつ せつぶん  
立夏や立秋、立冬などの前日も節分といわれていました。

せつぶん おこな まめ きせつ のかわり目に起こりがちな病気や災害を鬼に  
み立て、それを追い払う儀式。節分に行われていた「追儺」という鬼払いの  
ぎしき ひろ  
儀式が広まったものです。

また、せつぶん えほうまき たべたり、ヒラギの葉が付いた枝に焼いたイワシ  
の頭を刺した「ヒラギイワシ」を玄関に飾ったりします。



## おに そと ふく うち まめ 「鬼は外！福は内！」豆まきをやってみよう！

- ① 夜に家族そろって行う。
- ② 玄関、ベランダ、窓などすべての戸を開ける。
- ③ 玄関から各部屋を回り、出入口のところで「鬼は外」。  
「福は内」と2回繰り返し豆をまく。
- ④ 豆まきが終わったらすぐに戸締りをする。
- ⑤ 年齢の数+1個の豆を食べる。(地域によって異なります。)



## だい かい わしよく まめ 第10回 和食と豆

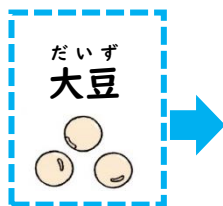
かぞく たの わしよく じかん  
～家族で楽しむ和食の時間～



和食にとって「豆」は、とても関りが深いものです。お祝いの時に食べる赤飯には、小豆やささげが使われています。ほかにもいろいろな豆がありますが、中でも「大豆」は、和食に欠かせないものです。下の図のとおり、大豆から様々な食品が作られています。和食にとって重要な食品が作られていることがわかりますね。



大豆の変身！ - 大豆は加工されて、いろいろな食品へと、姿を変えています -



しょうゆ 	みそ 	納豆 	いり豆 	きな粉 	大豆油 
豆乳 	豆腐 	凍り豆腐 	生揚げ 	油揚げ 	おから 