



# 食育だより



令和5年度  
栄南小学校

寒い日が続き、かぜやインフルエンザが流行しています。かぜを予防するためには、「栄養バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけ、生活リズムを整えましょう。

## なぜ、かぜをひくの？

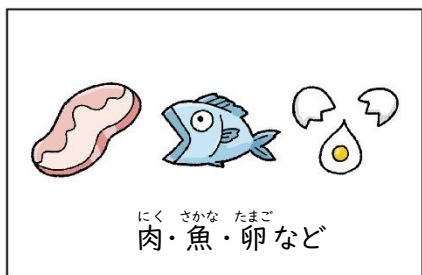
かぜは、ウイルスや細菌が鼻やのどに入って炎症を起こす様々な症状の総称で、正しくは「かぜ症候群」といいます。一般的には、空気中や手指に付いたウイルスや細菌が、鼻やのどに入り体内で増殖して炎症を起こします。その炎症を起こした場所によって、鼻水やせきなどの症状が出ます。かぜを予防するため、こまめに手洗いやうがいを行う習慣を身に付けましょう。



### かぜをひいたときに 積極的にとりたい栄養素

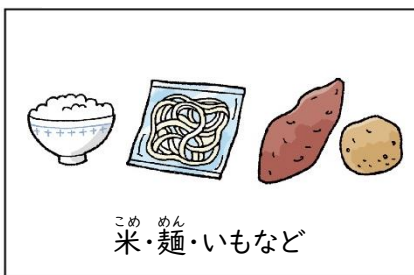
体力をつける「たんぱく質」やエネルギー源となる「炭水化物」、鼻やのどの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品



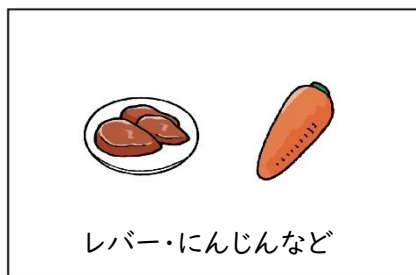
肉・魚・卵など

炭水化物を多く含む食品



米・麺・いもなど

ビタミンAを多く含む食品



レバー・にんじんなど

## かぜを予防するポイント



1 手洗いやうがいをする



2 しっかりと栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをする



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする

かぜをひかないよう、日頃からかぜの予防を心がけましょう

2月3日は  
節分です

# 節分と大豆のおはなし

節分は、その字のとおり「季節の分かれ目」を意味しており、「立春」の前日をいいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように一年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置付けて、昔から特に大切にされてきたそうです。



## 豆まき

節分といえば、「豆まき」。豆まきには、大豆が使われますね。大豆は、米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と言いながら家の中や出入り口にまいて、「鬼=邪気」をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、一年の幸福を祈ります。



## ヤイカガシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭をさしたもので、「ヒラギイワシ」ともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、門に飾って鬼を追い払います。豆から(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。



## しょくひん 食品ロスとは...

〜食ではぐくむ  
ゆたかな心〜



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。日本の食品ロスは1年間で約523万トン(令和3年度推計値)で、このうち47%に当たる約244万トンが家庭で発生しています。家庭での食品ロスを減らすためには、必要な分だけ買いましょう。また、加工食品の期限表示を正しく理解することも大切です。

## し 知っておきたい

## しょうひきげん 「消費期限」と「賞味期限」の違い

### しょうひきげん 消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限を過ぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



### しょうみきげん 賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は、未開封の状態です。定められた方法により保存した場合の期限です。

一度開封したら、早めに食べましょう。