

2月は暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。寒さに負けず、元気に過ごすことができるよう栄養バランスの良い食事と十分な睡眠をとって規則正しい生活を心がけたいですね。

2月3日は節分



節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に、立春の前の日だけを言うようになりました。節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追い払い、福を呼び込みます。

また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、嫌なにおいで鬼を追い払う風習が残っているところもあります。



あなたの心の中にいるのはどんな鬼？

えほうまき 恵方巻

その年の縁起がいい方、「恵方」を向いて、「福」を巻き込む太巻きを無言でまるかじりして、健康を願います。

今年の方角は

「北北西やや北」

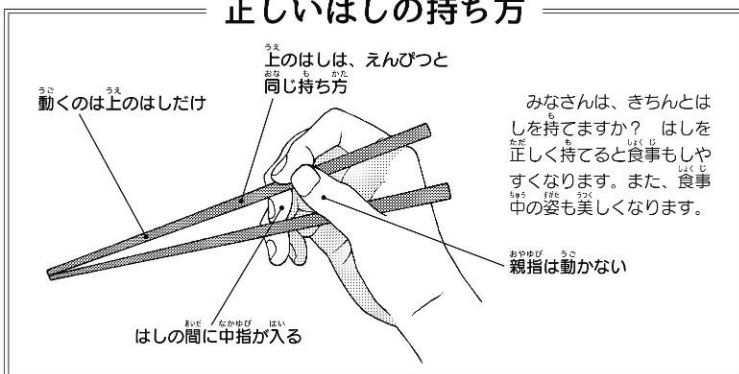


今月の給食目標： 食事のマナーを見直そう！／よくかんで食べよう

☆食事のマナーについて考えてみましょう☆

「はし」の持ち方について考えてみましょう。上手に持てますか？使えますか？はしの持ち方も大事な食事のマナーの一つです。上手に持てると食べ方も美しく見えますよね。お家でも家族と一緒に見直してみるといいですね。

正しいはしの持ち方



みなさんは、きちんとはしを持てますか？はしを正しく持てると食事もしやすくなります。また、食事時の姿も美しくなります。

親指は動かない

©少年写真新聞社2021

☆よくかんで食べていますか☆

かむことは健康に過ごすためにも大切なことです。80歳まで20本の歯を残せるように、よくかんで食べて歯を丈夫にしておきたいですね。

よくかむと体によいことがたくさん！

消化吸収をよくする

脳の働きが活発になる

肥満予防

むし歯予防



かむことと脳の関係とは？

かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

