



# 2月給食だより

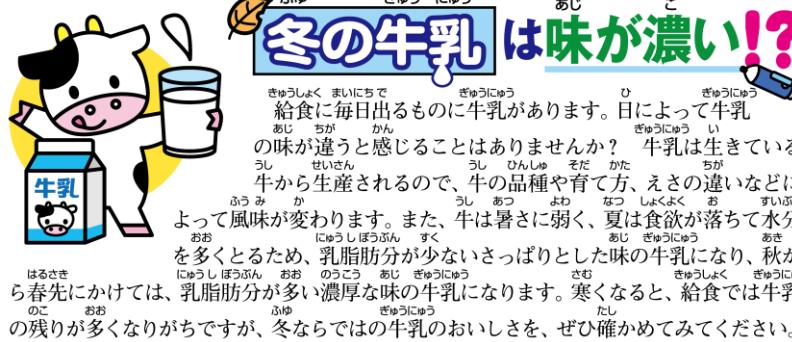
令和8年2月  
調布市立国領小学校  
校長 武田美穂子  
栄養士

# かんせんじょうまからだに負けない体をつくろう

かぜ かげんしよう ぼう て あら き そくだい せいかつ こころ たいせつ せいかつゆうかん  
風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が  
みだ めんえき きのう ていか たいちょう くす はやね はやお しゅかん あさ ひる ゆう しょくじ  
乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事  
おな じかん てきど うんどう かしいこう すいみん しつ こうじょう  
をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



# かぜのときの食事



# ねん こう ふく ねが せつ ぶん ぎょう じ 1年の幸福を願う「節分」の行事

がつ か センパン  
2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼（邪気）」を追い払い、1年の大事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭にぎわすようにありました。が、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願ために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

# せつ ぶん た もの 節分にまつわる食べ物



福豆



# 恵方巻き



※いり大豆・落花生とともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

# せつ ぶん か だい す 節分に欠かせない**大豆**について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。

