

きゅうしょくだより

渋谷区立幡代小学校
校長 加納一好
主任栄養教諭 島崎聡子
令和7年1月31日

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。日差しに暖かさも感じられるようになりましたが、まだまだ寒い日は続きそうです。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

感染症に負けない体をつくろう

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。生活習慣が乱れると免疫機能が下がり、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もつながります。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



大なる豆「大豆」のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、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。



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。

※今年の節分は2月2日(日)です。本校では、2月3日に節分と立春にちなんだ献立を予定しています。

大豆の“豆”知識



大豆からできるもの



~つくってみませんか~

<スパイシービーンズ>

(材料)	(中学年4人分の目安)
大豆	60g (大さじ4)
かたくり粉	大さじ1強
揚げ油	適宜
塩	1つまみ
パプリカ	少々
チリパウダー	少々
ガーリックパウダー	少々

- ① 大豆は戻して茹でて水を切る。
- ② 塩、パプリカ、チリパウダー、ガーリックパウダーを混ぜ合わせたものをから炒りしておく。
- ③ ①にかたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ④ ②に③をまぶして仕上げる。

※カリカリポリポリと、おやつ感覚で食べられます。青海苔やバジル、カレー粉などのアレンジもよいと思います。また、ミックスビーンズ(水煮)でつくると、色合いもきれいだと思います。お試しください。