

2月

食育だより



令和5年 2月 1日
船橋市立高根台第三小学校
おうちのひととよみましょう

2月は立春もあり、暦の上では春がやってきましたが、寒さはもうしばらく続きます。全国的に風邪やインフルエンザ、コロナウイルスの流行が報道されています。栄養のバランスの良い食事や運動、休養・睡眠がとれていないと、体の抵抗力が低下して、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。また、病原体を体に入れないために、しっかりうがいや手洗いを心がけてください。

手が菌の運び屋に!?

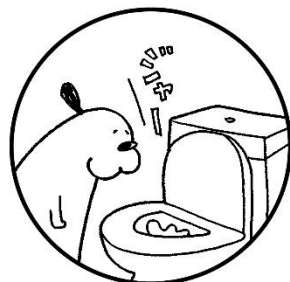
手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。



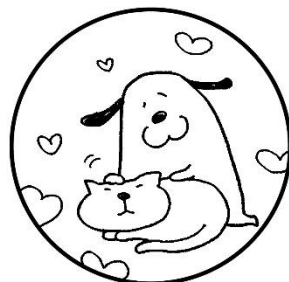
こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



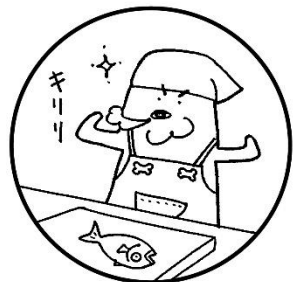
トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前

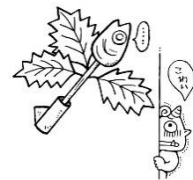


食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落とすことで清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどが付いていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。

冬から春になる日

せつぶん

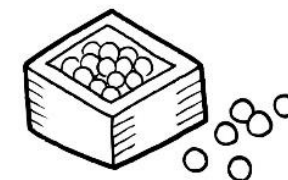


2月3日は「節分」です。「節分」は、季節の変わり目で、本来は立春、立夏、立秋、立冬の前日を意味します。このように年に4回ある節分ですが、今では立春の前日だけをさすようになりました。



鬼が嫌う、痛いとげのある「ひいらぎ」の枝に、焼いた「いわし」の頭をさしたものを玄関先や軒先に取り付けて、鬼が入ってこないようにする風習があります。

また、節分の日には「福は内、鬼は外」と言いながら豆をまきますね。大豆には厄除けの力があると考えられていたことから、災いをもたらす鬼を追い払い、福を呼び込むために大豆をまくようになったといわれています。



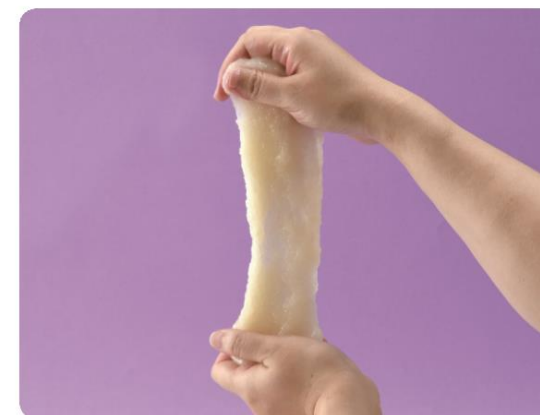
食育クイズ



ゆでたもちに砂糖をかけて混ぜるとどうなるのかな?

- ①よく伸びようになり、冷えてもやわらかい
- ②さらさらの液体状になる
- ③かたくなってひびわれるようになる

答え ①よく伸びようになり、冷えてもやわらかい



ゆでたもちに砂糖をかけて混ぜると、冷えてもかたくなり、やわらかさを保ち、よく伸びます。

通常は、ゆでたもちを常温で置いておくと、次第にかたくなってしまいます(でんぶんの老化)。しかし、砂糖には水分を保持する働きがあり、これによって、もちのやわらかさを保つことができます(でんぶんの老化防止)。

大福のもちや求肥は、この働きを利用して、やわらかい状態を保っていられます。

