



節分・立春と春をむかえる行事が続きますが、1年でいちばん寒さの厳しい時季です。

「うがい・手洗いと十分な栄養・睡眠」を心がけ、かぜをひかないように気をつけましょう。

## 節分

2 / 3

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



## 大豆は、畑の肉

大豆は、「畑の肉」と言われるほど良質なタンパク質を含み、さらにビタミンB群、カルシウム、鉄など健康に大切な栄養がつまった食べ物です。大豆から作られた食べ物はたくさんあるので、積極的に食べたいですね。



## 給食費について

- 引き落とし日 2/6(月)
- 3,910円(手数料含む)

前日までに、口座へ入金をお願い致します。



## 家族みんなで かぜ予防



かぜはウイルスに感染することで起こります。手洗いやうがい、人混みを避ける、バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠・休養を家族で心がけることが大切です。

## 朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いららする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。

