

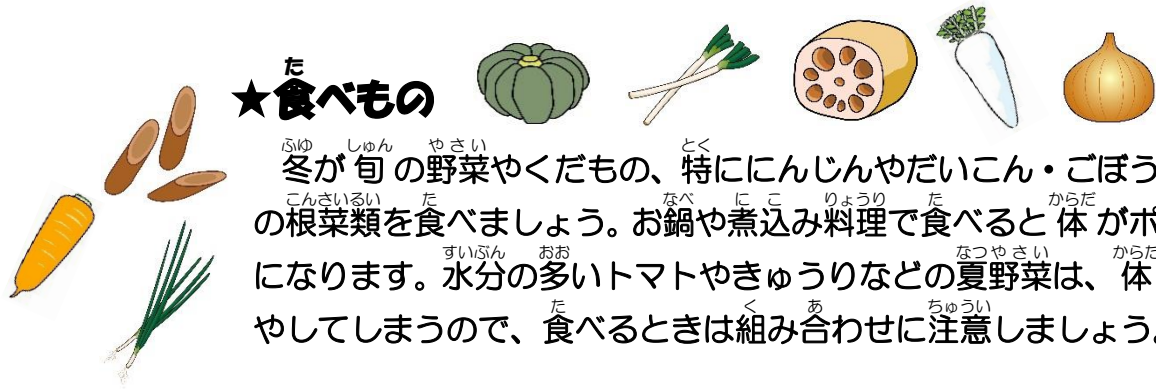


令和7年 1月 31日
足立区立保木間小学校
校長 北川 みどり

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いています。この時期は、インフルエンザや感染性胃腸炎などの症状を引き起こす細菌やウイルスの活動が活発になります。また、新型コロナウイルスも拡大し続けています。感染症に負けない体を作るためには、手洗い・うがいを徹底し、食事と睡眠をしっかりとることが大切です。

食べて体の中から温めよう！

体の中から冷えてしまうと、免疫力が下がり風邪をひきやすくなってしまいます。体の中を温めてくれるものを食べて、寒い冬を元気に乗り切りましょう。



★食べもの

冬が旬の野菜やくだもの、特ににんじんやだいこん・ごぼうなどの根菜類を食べましょう。お鍋や煮込み料理で食べると体がポカポカになります。水分の多いトマトやきゅうりなどの夏野菜は、体を冷やしてしまうので、食べる時は組み合わせに注意しましょう。

★飲みもの

発酵させたお茶（紅茶・ほうじ茶・中国茶など）は、緑茶などの発酵させてないお茶よりも体を温めるパワーがあります。夜寝る前の飲むのがおすすめです。



★調味料

しょうがやにんにく、とうがらし、カレー粉などの香辛料は、体をポカポカと温めてくれます。



がつふつか 2月2日は、「節分」



2月2日は節分です。節分の日には昔から、ひいらぎの枝にいわしの頭をさし、玄関にかざって厄よけをする風習があります。「福豆」と呼ばれる豆を「鬼はそと！福はうち！」と言いながらまく風習も有名です。

また、その年の縁起の良い方角「恵方」（今年は西南西）を向きながら、太巻きのお寿司を切らずにまるごと食べる習慣があります。



恵方巻の食べ方は、①よそ見をしない②黙って食べる③一気に食べる（のどに詰まらせないように注意！！）です。どの風習にも、家族みんなが健康で、明るく過ごせるようにという願いが込められています。

いろいろな形に変身する大豆

節分ときには、いり豆という大豆を炒ったものがまかれます。大豆は、みそやしよ、うゆ、豆腐、納豆、きなこなど、いろいろな食品や調味料に変身して私たちの食卓に登場しています。

