



2月 給食だより

令和6年度
山梨市教育委員会

節分と豆まきについて

2月といえば、豆をまいて鬼を払う節分の行事があります。「節分」は、季節を分けるという意味で、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年のはじ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えられています。

なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすい人も多く、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」のか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、炒った大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるという説があります。

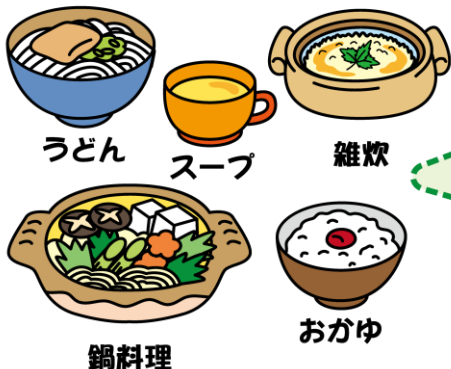


感染症に負けない体をつくろう

風邪などの感染症の予防には、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・夜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向上につながります。



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。



食欲がないとき、吐き気があって食べられないときには、脱水症状を起こさないように水分補給をしっかり行うことが重要です。