



きゅうしょくだより

令和8年2月号
昭島市立田中小学校
栄養士 本谷 香澄

寒さに負けない体をつくろう



今年も風邪や感染症が猛威を振るっています。予防の基本は、外から室内に入ったら必ず、石けんでしっかり手を洗い、うがいをすることです。また、食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力が落ちて体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけることが肝心です。風邪をひいてしまったら、無理をせず安静にしてゆっくり体を休めましょう。



食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに



野菜もしっかり食べよう



早寝・早起きを心がけよう



外で元気に体を動かそう

具合が悪い時の食事のポイント

かぜのひき始め



鍋物などで体を温め、発汗作用がある食事をとります。緑黄色野菜やエネルギー源になる糖質、たんぱく質を多めにとるようにします。

熱があるとき



熱が出て体温が高くなるので体の中の栄養素や水分が失われます。栄養価の高いスープや飲み物で、まめに水分補給をすることが大切です。

のどの痛み・せき



のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、片栗粉などでとろみをつけた、やわらかい食事をするようにしましょう。



うどん

スープ

鶏炊

鍋料理

おかゆ

おすすめの食材



卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜

キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ

1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

節分にまつわる食べ物



福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで
食べよう！



2026年の
恵方は
「南南東」

恵方巻き

太巻きすし。その年の歳神様がいますとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。



※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

大豆を見直そう！



大豆から
できる食べ物

日本では昔から、こつこつ努力することや、健康でたくましい様子を「まめ」という言葉で表してきました。「まめに働く」「まめに暮らす」などの表現には、栄養が豊富で役に立つ大豆のイメージが重ねられています。

大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価が高く、豆腐やみそ、しょうゆなどに加工され、私たちの食生活を支える大切な食べ物です。

