



令和6年度2月号
郡山市立小原田小学校
2025.1.31

2月2日は節分です。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前の日のことを言います。暦の上ではまもなく春が始まります。

年度末にさしかかり一年のまとめの忙しい時期ですが、冬の終わりに体調を崩さないように規則正しい生活を心がけましょう。

節分のおはなし



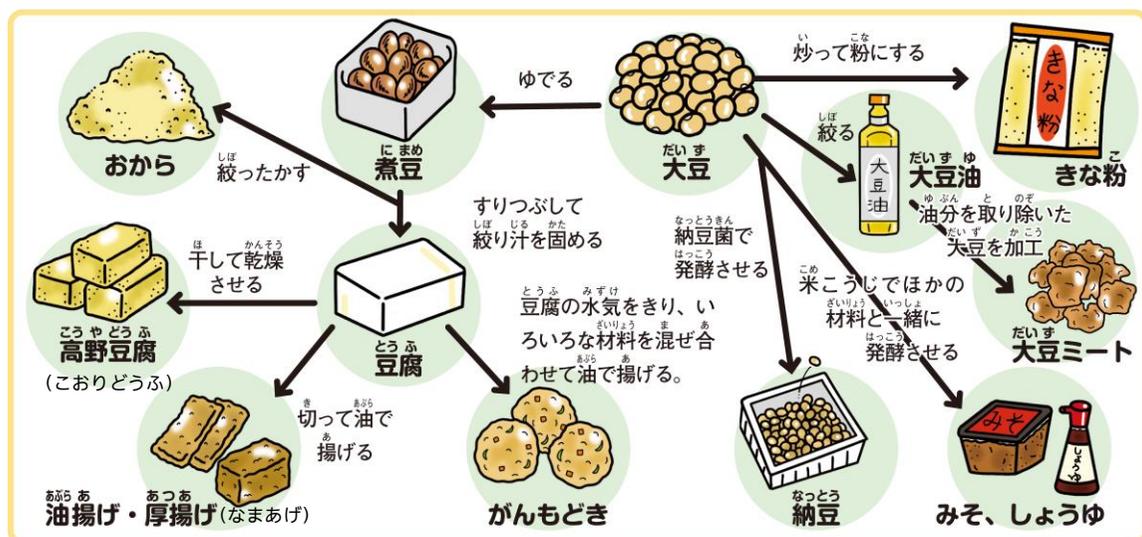
みなさん、節分は年に4回あるということを知っていましたか？

節分は新しい季節が始まる日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日を言います。その中でも立春は、旧暦で一年の始まりの日「元日」とされていたため、四季が一巡する立春前日を節分とするようになったそうです。

節分は季節が冬から春に移り変わるときです。まだまだ寒いですが、春はもうすぐそこまで来ているのかもしれないね。

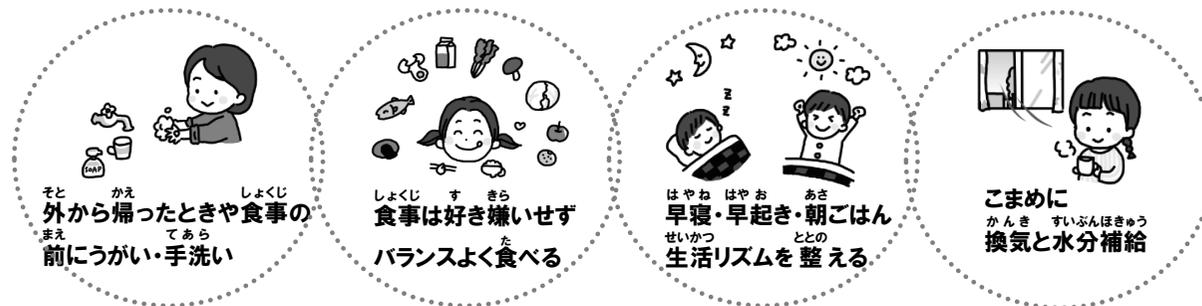
大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質（ミネラル）や食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。



…寒さに負けず 元気に過ごすために…

ひとりひとりが意識して、感染症にかからないように気をつけましょう！



…健康な体をつくる生活習慣…

「生活習慣病」という言葉を聞いたことがありますか？「生活習慣病」は、食事や運動、睡眠などの基本的な生活習慣の乱れが原因でおこる病気です。大人になってからもずっと健康でいるためには、子どものうちから健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

自分の生活をふりかえり、チェックしてみましょう！

<input type="checkbox"/> 食事を朝・昼・夕の3食とっている。 	<input type="checkbox"/> おやつは時間や量を決めて食べている。 	<input type="checkbox"/> すききらいをしないで食べている。
<input type="checkbox"/> 砂糖やあぶら、塩分をとり過ぎないように気をつけている。 	<input type="checkbox"/> 十分に睡眠をとっている。夜更かしをしていない。 	<input type="checkbox"/> 身体を動かして遊んだり運動したりしている。

食育クイズ

Q. 2月といえば節分。節分に鬼を追い払うために作る飾りがあります。いわしの頭とある植物の枝を使って作る飾りですが、何の枝でしょうか？

- ①桜 ②ヒイラギ ③藤

