



日立木小学校 平成29年度2月号

## 2月3日は、「節分」です

「節分」とは、「季節を分ける」という意味が含まれています。

「季節の変わり目」という意味では、春、夏、秋、冬どの季節にも、節分はあることとなります。季節は、「春夏秋冬」と書くように、一年の始まりは「春」になります。

その春の始まりが、立春です。立春の前日、2月3日が節分となります。

その「春」が始まる前日、新しい一年が始まる前日に、「これから始まる、新しい一年が、不幸や災いが無い一年になりますように」との厄払いの願いを込めて、一年に一度、節分をこの時期に行うことになったそうです。



### 「恵方巻き(えほうまき)」

節分にその年の恵方をむいて食べると、縁起がよいとされる太巻き。

巻き寿司を切らないで一本丸ごと食べるのは、「縁をきらない」という意味がこめられて、七福神にちなんで「かんぴょう・きゅうり・だてまき・うなぎなど」7種類の具材が入られ、「福を巻き込む」という願いがこめられたそうです。今年の恵方は、「北北西」、縁起をかついで食べてみては・・・。

# きゅうしよくだより



## ～交流給食のお知らせ～

1月20日(金)に日立木幼稚園のさくら組と日立木小学校の1年生の給食交流会を予定していましたが、インフルエンザ流行のため、日程を変更しましたので、お知らせします。なお、下記日程に感染症の流行があった場合は、今年度の交流給食を中止とします。ご理解をお願いします。

日時: 2月9日(木)  
場所: 1年教室



## かぜやインフルエンザに負けないために ～柑橘類を食べましょう～

柑橘類に含まれるビタミンCは、「のどや鼻の粘膜を強化する働きがある」とされています。のどや鼻の粘膜が強化されれば、かぜやインフルエンザウイルスの侵入を防ぐことができます。

また、ビタミンCには抗酸化(活性酸素を取り除く)作用があります。活性酸素は免疫力を下げますが、その活性酸素を取り除くことで免疫力が高くなりますので、かぜやインフルエンザの予防になる、とされています。

ただし、かぜやインフルエンザに感染したら、柑橘類は食べないようにしましょう。柑橘類に含まれる酸は、胃腸に負担になるのでお腹をこわす恐れがある、とされています。

また、かぜやインフルエンザの症状が出たときにビタミンCを摂っても、治療効果はほとんどないとも言われています。

今月の給食にもみかんが出ますが、予防のためにおうちでもたべてくださいね。

