

寒さが厳しくなってきました。暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ寒い日が続きます。バランスの良い食事や規則正しい生活、しっかりとした手洗いで、強い体をつくりましょう。

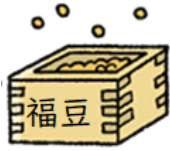
まめ
豆まきで厄除

2月2日は節分です



今年の節分は2月2日です。節分はもともと季節の変わり目のことです。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。災いや病気などの「鬼」を追い払い、一年を元気に過ごしましょう。

節分にまつわる食べ物



だいず
大豆

いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の歳の数だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。



いわし

鬼がいやがるように、ヒイラギの枝に、焼いたいわしの頭をさした「ヤイカガシ（ヒイラギイワシ）」を玄関に飾ります。いわしを食べる地域もあります。



えほうま
恵方巻き

巻きずしを切らずに、その年の縁起が良い方角を向いて、無言のまま食べます。もともとは関西の一部地域の風習でした。

正しい手洗い、できていますか？

毎日の生活で、手には目に見えないウイルスや細菌などのよごれがつきます。手についた細菌は、口から体の中に入り、病気を起こすことがあります。手のよごれを見てください。

あら
洗わなかったとき



みず
水だけで洗ったとき



せっけん
石鹸で洗ったとき



※白い部分が、細菌が多い部分