

健康教育だよ!

すこやか



～㊦くすく元気で ㊧うきしんいっぱい ㊨さしさと笑顔あふれる ㊩もがわ小学校～

令和7年2月 上尾市立鴨川小学校

保健

今年は2月2日が節分です。「鬼は外」で、みなさんは、どんな鬼を追い出したいですか？
そして、「福は内」で、どんな福を呼び込みたいですか。



心の健康を大切に…

みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

気持ちのよいあいさつ・言葉

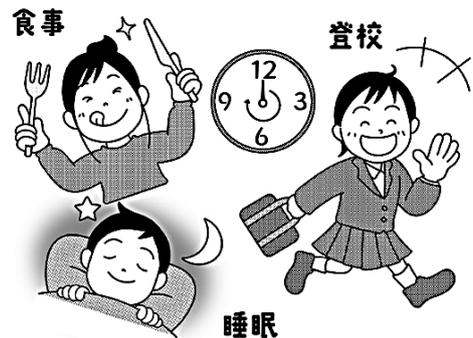


感染症対策



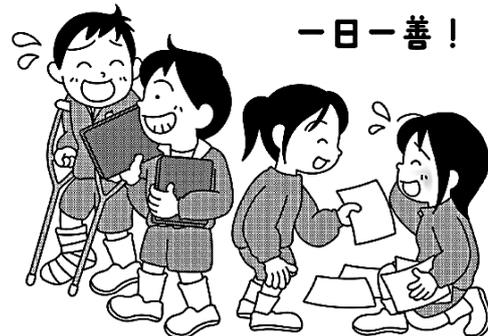
継続は力なり。
きっといいことがあるよ。

時間を守る



誰かの役にたってみる

一日一善!



やくぶつらんようぼう しきょうしつ

薬物乱用防止教室を行いました



1月27日(月)に、6年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。

学校薬剤師の高橋直子先生に、正しい薬の使い方、1回の使用でも乱用になること、身近に迫る違法薬物の危険、困ったときの相談の仕方などについて教えていただきました。

また、担任が手本を示し、誘われた時の断り方をみんなで考え、違法薬物は絶対に使用しないことを約束しました。ぜひ、ご家庭でも薬物乱用防止について話題にいただき、「ダメ。ゼッタイ。」の心と態度を、ご確認ください。



2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、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年の始まりと考えていた

ため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

悪いもの（鬼）を追い出し、良いもの（福）を呼び込むため、『鬼はそと！福はうち！』と豆をまいた後、自分の年齢の数の豆（または年齢+1）を食べるのがならわしです。恵方巻を食べるお家も多いかと思いますが、他に

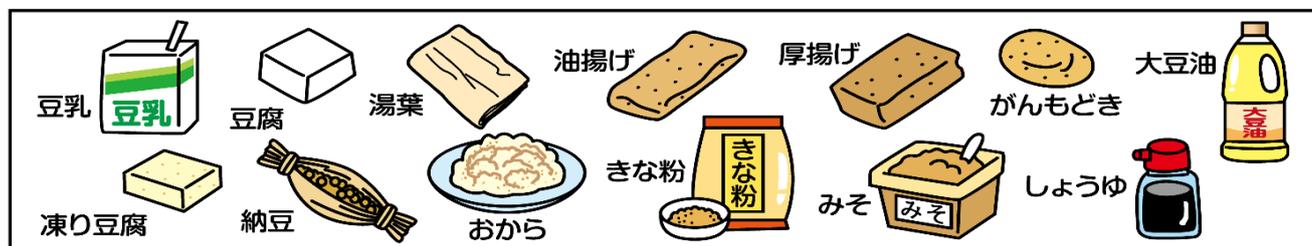


も地方によって様々な風習があり、鬼の嫌いなイワシの頭と柵を玄関先に飾るところもあります。給食では、3日（月）に、大豆といわしを使った節分献立を予定しています。

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



大豆からできるもの



給食室の様子をお伝えします

1月15日の給食は、バターロールパン、牛乳、オムレツ、シャキシャキサラダ、白菜と肉団子のスープの献立でした。

スープの肉団子は調理室での手作りです。13kgの豚ひき肉に調味料とみじん切りの玉ねぎなどを加え、十分に手でこねてから、ひとつひとつ団子にしていきます。

その後、白菜をメインにした野菜類、春雨と肉団子を、スープの中で煮込みます。おいしく食べてもらえましたか？



約500人分、愛情をたっぷり加えながら、一つずつ丸めていきます♪



★2月の月の栄養テーマは、『いわし』についてご紹介します。給食時間での放送は2月3日（月）です