



給食だより

兵庫県立視覚特別支援学校

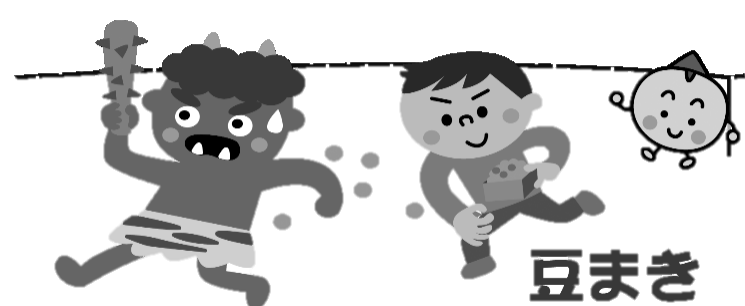
もうすぐ立春です。暦の上では春を迎えようとしています
が、まだまだ寒い日が続きそうです。病気に負けない丈夫な
体づくりには「食事・運動・睡眠」の3つが大切です。3つ
のバランスはとれているか見直しましょう。

「2月2日」は節分です

節分は「季節の変わり目」を意味しており、もともとは「立
春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今
では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へ
と季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が
始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大晦日
のような位置づけで、特に大切にされていました。

～124年ぶりの節分！？～

節分というと例年2月3日のイメージですが、2021年
は2月3日が立春で、その前日の2月2日が節分となりま
す。立春は、1年間を太陽の動きに合わせて24等分した「二
十四節気」のうちの一つで国立天文台が天文観測に基づいて
定めています。地球の公転の微妙なずれにより2月3日が
立春になるのは1897年以来124年ぶりのことだそうです。



豆まき



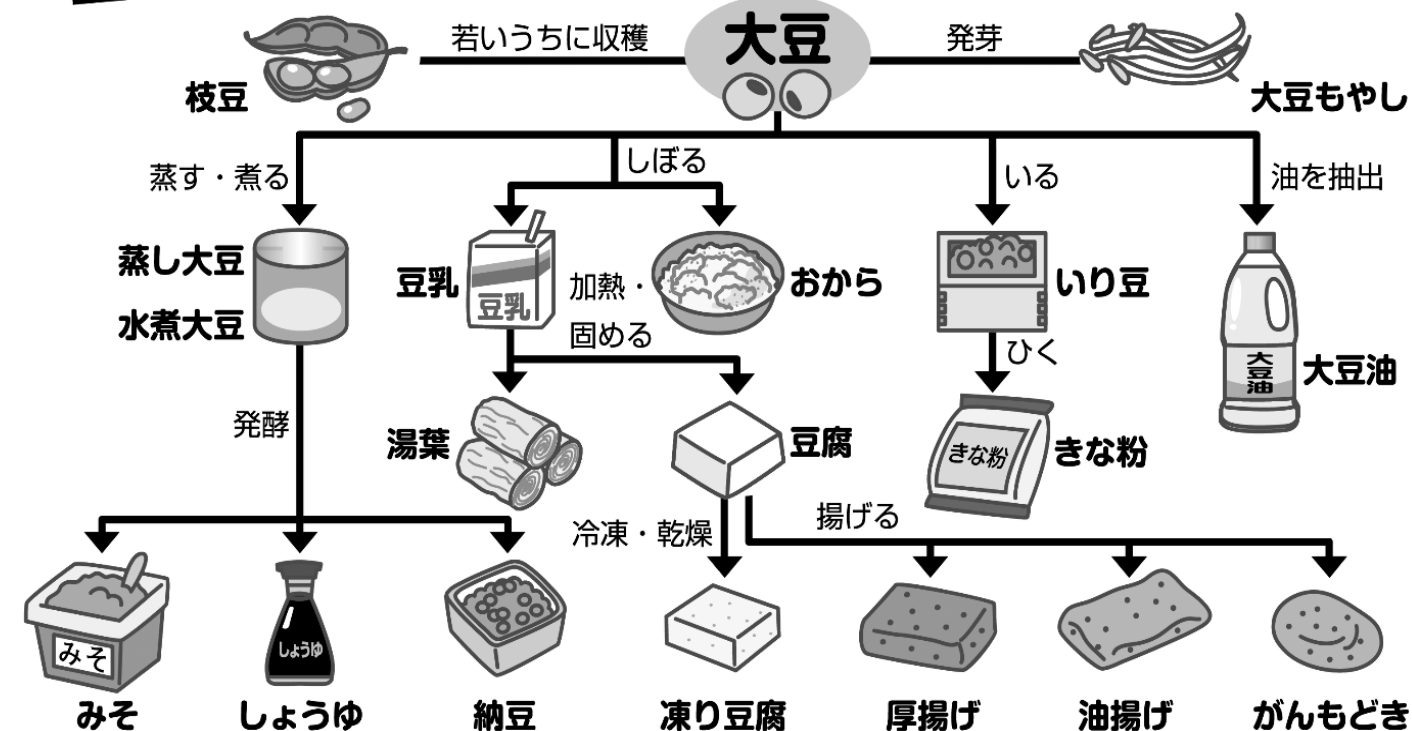
ヤイカガシ



大豆から
できる食べ物

節分に欠かせない大豆について

大豆は体を作るもとになるたんぱく質
を豊富に含み「畑の肉」とも呼ばれています。



寒い時期にも…水分補給が大切です！

寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分
補給をしていますか？冬は乾燥しているため、汗をかかなく
ても体内の水分は失われています。
また、のどの乾燥が風邪の原因にな
ることもあります。のどが渇いてい
なくても、こまめな水分補給を心が
けることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてし
まうので、温かいお茶や白湯がおす
めです。

水分補給のタイミング



