



暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。

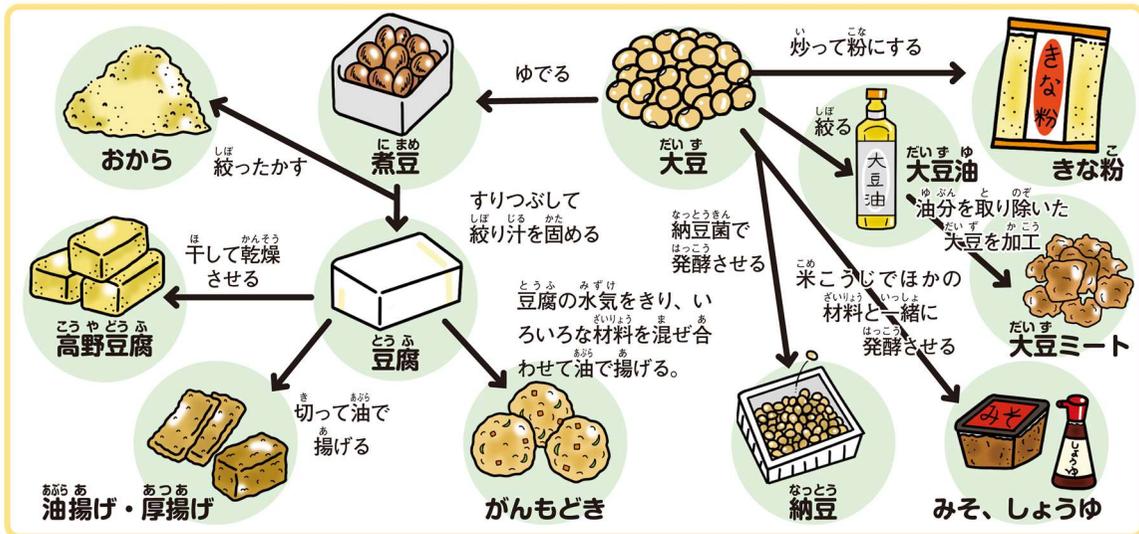
福は内、鬼は外!



「立春」の前日に行われる「節分」は、古代中国の行事が日本に伝わり、かたちを変えたものです。現在では春を迎える大切な節目の行事になっています。

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）や食物繊維も含まれています。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。

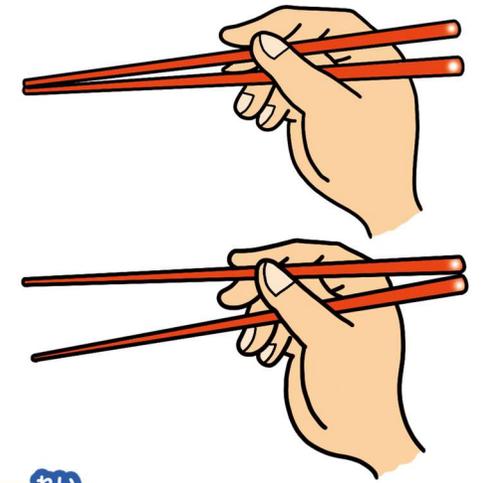


はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう。

正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上を持つ。
- 上のはしは中指と人差し指でえんぴつのように持つ。このはしだけを動かす。
- 下のはしは親指の根元と薬指の横はらで支え、動かさない。



はしの悪いマナー一例

さしばし

食べ物をはしで刺して食べる。

ねぶりばし

はしの先をなめたり、しゃぶったりする。

まよいばし

何を食べようかと迷いながら、あちこちはしを動かす。

うけばし

はしを持ったままの手でおかわりを差し出す。

ふりあげばし

はしを持ってふり回したり、人を指したり、呼びかけたりする。