



2月3日は立春です。まだまだ寒いですが、暦の上では2月3日から春になります。そして、昔はそれぞれの季節の初めの前日の事を「節分」と呼んでいました。今では立春の前日(今年は2月2日)だけをそう呼んでいます。

節分の日に豆をまいて、自分の年の数だけ豆を食べると、健康になると言われています。健康は昔からみんなの願いだったのでね。

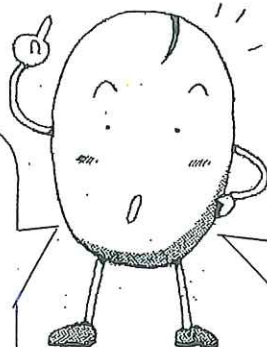


そして、節分と言えば豆まき、豆まきと言えば大豆ですね。大豆には栄養がたっぷりと言われているのですが、どんな栄養があるのでしょうか？

大豆さんに聞いてみましょう。



わたしのなまえは大豆です。からだは小さいけど「畑の肉」と言われるくらい、たくさんのえいようがあります



貧血予防の鉄や、質のいいたんぱく質食物せんい、それにカルシウムやビタミンB1もふくまれています。わたしをたくさん食べて、元気になってくださいね。



今年もインフルエンザが流行しています。おとな子どもも予防に心がけましょう。



加湿・換気作戦

インフルエンザウイルスは湿度が高いと活力が無くなります。湿度 50%以上を保ちましょう。また、定期的に換気をしてウイルスを追い出しましょう。

うがい・手洗い作戦

30秒の手洗いでウイルスの80%が洗い流せると言われています。うがいは、のどに湿り気を与えることによって抵抗力を高めます。ガラガラがまだできない子はお茶を飲むだけでも違います。



家族で撃退！インフルエンザ



免疫力で対抗作戦

たんぱく質・ビタミン・ミネラルをバランスよくとると免疫力がアップします。睡眠不足は抵抗力をダウンさせ、インフルエンザにかかりやすくなります。子どもは21時までに、おとなも24時前には就寝するようにしましょう。

人ごみにはインフルエンザウイルスがうようよしています。不要な外出を避けましょう。咳をしている人がいる場合でも2m離ればインフルエンザには感染しないと言われています。

