



2月の異名は如月。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔からある知恵だったんですね。立春を迎えて暦上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。



大豆とSDGsの豆知識

節分の豆まきはしましたか？ まいた豆は「大豆」。ヘルシーかつ栄養たっぷり、いろんなものに変身できるすごい食材なんです。



調味料からお肉まで

料理によく使うお醤油やお味噌も、お豆腐や油揚げも大豆からできています。大豆をお肉のように加工した「大豆ミート」もよく見かけるようになりましたし、豆乳を材料にしたチーズなどの乳製品も作られて

います。お店で探してみると、思った以上にたくさん大豆がみつかります。

食糧危機に活躍するかも？

私たちが食べるお肉となる畜産動物は、育てるのにもたくさんのごはんが必要。いつか世界で食べ物が足りなくなったら、大豆がお肉の代わりに活躍する日が来るかもしれません。SDGsに繋がる食材でもあるんですね。



花粉が飛び始めています



口腔アレルギー症候群花粉症

果物の野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか？ この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜の成分とがよく似ているため、体が間違えてしまうのです。



症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意！



- スギ・ヒノキ ➡ ナス科（トマト）など
- イネ ➡ ウリ科（メロン、スイカ）、マタタビ科（キウイ）など
- シラカバ・ハンノキ ➡ バラ科（リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド）、セリ科（セロリ、にんじん）、マメ科 など

背筋を伸ばそう

2月5日は笑顔の日



友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？

ださい あっち行け どうでもいい
キライ バカ



ありがとう スキ
大丈夫？ おめでとう

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしかった

ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

