



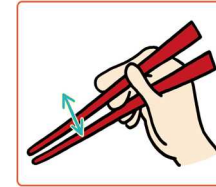
令和6年1月30日  
練馬区立旭丘小学校

# 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

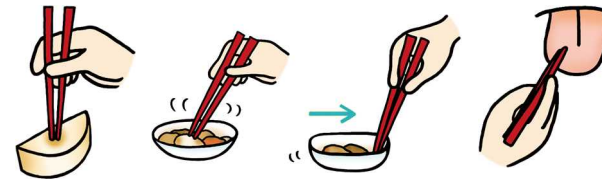
## 正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上の方を持つ。
- 上のはしを中指と人差し指でえんぴつのように持つ。
- 下のはしは親指の根元と薬指の爪の横にのせる。
- 上のはしだけを動かし、下は動かさない。



## やってはいけないはしの使い方

さしばし      さぐりばし      よせばし      ねぶりばし



## 給食の食材の主な産地12月(1月12日現在)

- 練馬区 (練馬大根)
- 東京都 (カリフラワー, 小松菜, 人参, かぶ, レモン, きゅうり, 万次郎かぼちゃ)
- 北海道 (玉ねぎ, じゃが芋, 大豆)
- 群馬県 (ニラ)
- 京都府 (九条ネギ)
- 山形県 (りんご)
- 長野県 (マッシュルーム, えのき)
- 青森県 (にんにく, ごぼう)
- 埼玉県 (ミニトマト)
- 茨城県 (白菜, ビーマン, れんこん, ニラ)
- 千葉県 (小ねぎ, 大根)
- 栃木県 (もやし)
- 神奈川県 (ほうれん草)
- 静岡県 (ブロッコリー, セロリ)
- 愛知県 (キャベツ)
- 和歌山県 (みかん)
- 鳥取県 (長ねぎ)
- 高知県 (しょうが)
- 宮崎県 (きゅうり, ジャンボピーマン)

(出典：学校給食、家庭とつながる新食育ブック)

2月6日は「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ます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体づくりをしましょう。

## 感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

## 節分と豆・いわし

節分は「季節の分かれ目」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。冬から春へ季節が移り変わる「立春」はお正月とおなじように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みそかのような位置づけて、特に大切にされてきました。

「まめまき」節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまき、鬼=邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、一年の幸福を祈ります。

「いわし」節分には、鯛の頭や鰯を門のところに挿す風習があります。鯛の頭の臭いと鰯の針のようにとがった葉で鬼を追い払うためとされています。