



平成 28 年 1 月 29 日
 練馬区立豊玉第二小学校
 校長 佐野 匡
 栄養士 永山 真衣

2月には「節分」があります。「節分」とは「節(季節)を分ける」という意味で、各季節が始まる節目の前日をいい、2月の節分はちょうど春の始まり「立春」の前日となります。暦の上では春とはいえ、寒さはまだまだ厳しく豊玉第二小学校でも風邪やインフルエンザがはやっています。食事前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって強い体をつくり、元気に春を迎えましょう!

豆まきの豆、大豆を知ろう!

節分には「豆まき」をします。立春を1年のはじまりと考えると「節分」は前年の一番最後の日となります。そこで古い年のけがれや悪を払い、新しい春に幸せを招くための儀式として「豆まき」を節分の行事として行うようになりました。豆まきの豆にはふつう炒った大豆を使います。

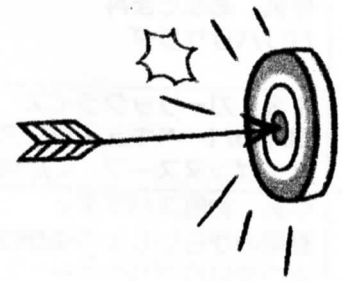
「塵が減る」のマメで鬼退治!

節分で豆をまくのは、豆が「魔滅」に通じ、鬼がおびやかす災難や病気を寄せ付けないとされたからです。



「炒る」は「射る」にかけて

炒った豆を使うのは、生豆だと落ちた豆から芽が出て不吉とされたからです。また「炒る」を「射る」にかけ、悪い鬼を退治します。



豆まきの主役「年男・年女」!

寺社などではその年の干支生まれの「年男・年女」がよく豆まきをします。小学校では5年生に当たる人が多いですね。卒業する6年生からしっかりバトンタッチしてがんばっていきましょう!



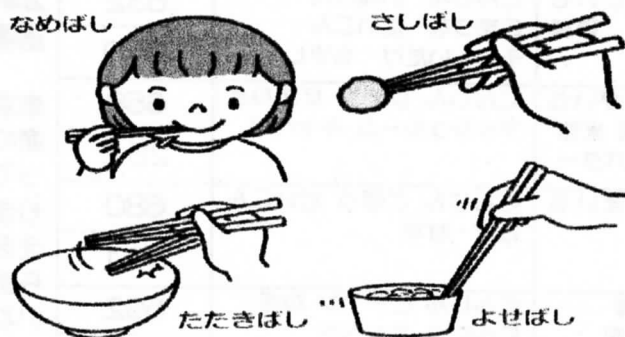
最後は年の数だけ食べる

豆まきの「福豆」を年の数だけ食べると1年を健康に過ごせるといわれます。余った福豆は水にもどさず料理にすぐ使えます。炊き込みごはんにするとおいしいですよ。

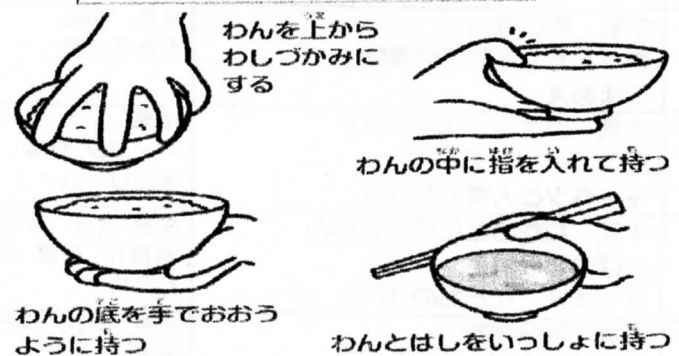


はしや、食器の使い方を気をつけよう!

はしの悪い使い方



茶わんの悪い持ち方



<2月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	鹿児島県	いんげん	沖縄県	米	青森県産「つがるロマン」
しょうが	高知県	かぶ	千葉県	さといも	埼玉県	鶏卵	茨城県
にんじん	千葉県	もやし	栃木県	はくさい	茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県	さつまいも	千葉県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
ごぼう	青森県	ねぎ	千葉県	だいこん	練馬区 千葉県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県
キャベツ	高知県	こまつな	東京都 埼玉県	ほうれんそう	東京都		
にら	栃木県	セロリ	静岡県	えのきたけ	新潟県		

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。2月の引き落としは2月4日・16日(再引き落とし)です。