

今年(ことし)は2月3日が立春(りっしゅん)なので節分(せつぶん)は2日(ふつか)となります。立春(りっしゅん)は暦(こよみ)の上(うへ)では春(はる)を迎(むか)えます。まだまだ寒(さむ)い日もあ(あ)りますが、三寒(さんか)四温(しおん)を繰(くり)返し(かえ)しながら季(き)節(せつ)は少(すこ)しづつ春(はる)に近(ちか)づいてい(い)きます。早(はや)寝(ね)早(はや)起(お)き朝(あさ)ごは(あ)んで体(たい)調(てい)を整(ととの)え、春(はる)に向(む)かっ(か)て元(げん)氣(き)に過(す)ごしまし(ま)ょう。



節分(せつぶん)は冬(ふゆ)から春(はる)へ(へ)の季(き)節(せつ)の変わり目(め)の行(ぎやう)事(じ)です。

「福(ふく)は内(うち)、鬼(おに)は外(そと)」の掛(か)け声(こゑ)で行(おこな)われる豆(まめ)まき(ま)は、災(わざわい)を追(お)い払い(はら)い福(ふく)を呼(よ)び込(こ)む願(ねが)いが込(こ)めら(ら)れてい(い)ます。年(とし)の数(かず)の豆(まめ)を食(た)べると一(いち)年(ねん)を元(げん)氣(き)に過(す)ごせ(せ)ると言(い)われ(れ)てい(い)ます。最(さい)近(きん)では恵(え)方(ほう)巻(まき)を食(た)べる風(ふう)習(じゆう)があ(あ)りま(ま)す。元(もと)は大阪(おおさか)の商(しょう)人(にん)が商(しょう)売(ばい) 繁(はん)盛(せい)を願(ねが)って食(た)べた(た)のが始(はじ)まり(り)だ(だ)そう(そう)です。また、焼(や)いたい(い)わ(わ)しの頭(あたま)を柊(ひいらぎ)の枝(えだ)に刺(さ)した「や(や)いか(か)が(が)し」を玄(げん)関(かん)先(さき)に置(お)く風(ふう)習(じゆう)があ(あ)りま(ま)す。が、い(い)わ(わ)しの臭(にお)いと柊(ひいらぎ)のとげ(とげ)で鬼(おに)が逃(に)げ(げ)る(る)とい(い)うこ(こ)と(と)に由(ゆ)来(らい)して(て)い(い)る(る)そう(そう)です。

給食(きゅうじき)では3日(さん)に「い(い)わ(わ)しの(の)か(か)ば(ば)焼(や)き(き)井(い)」を提(てい)供(こう)しま(ま)す。



## 畑(はたけ)の肉(にく) 大豆(だいず)の(の)パ(パ)ワ(ワ)ー

大豆(だいず)は、良(りやう)質(しつ)なたんぱく質(はくしつ)を豊(ほう)富(ふ)に含(ふく)むこ(こ)と(と)から畑(はたけ)の肉(にく)と呼(よ)ば(ば)れて(て)い(い)ます。たんぱく質(はくしつ)は100gあ(あ)たり乾(かん)燥(そう)で35.3g、茹(ゆ)で(て)も16gに(に)な(な)り(り)ま(ま)す。また、三(さん)大(だい)栄(えい)養(よう)素(そ)で(で)あ(あ)る、炭(たん)水(すい)化(か)物(ぶつ)、脂(し)質(しつ)もバ(バ)ラン(らん)ス(す)よ(よ)く含(ふく)ん(ん)で(で)い(い)るほ(ほ)か、ビ(ビ)タ(タ)ミ(ミ)ン(ン)B(1)、E、鉄(てつ)、カ(カ)ル(ル)シ(シ)ウ(ウ)ム(ム)な(な)どを豊(ほう)富(ふ)に含(ふく)んだ栄(えい)養(よう)価(か)の(の)高(たか)い食(しょく)品(ひん)です。

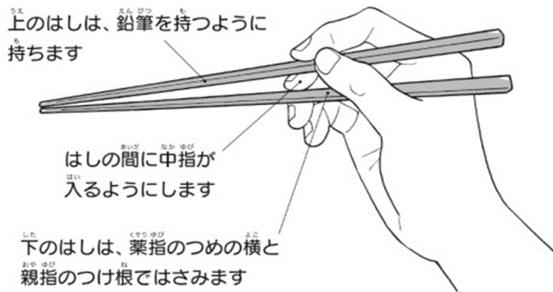


## はし(はし)を(を)使(つか)っ(っ)て美(うつく)しく食(た)べ(べ)よう

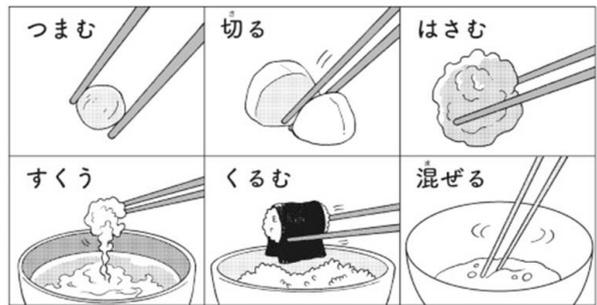
はし(はし)は、わ(わ)た(た)し(し)ち(ち)日(にっ)本(ぽん)人(にん)の食(しょく)事(じ)の道(どう)具(ぐ)と(と)して欠(か)か(か)すこ(こ)と(と)は(は)で(で)き(き)ま(ま)せ(せ)ん。はし(はし)を正(ただ)しく持(も)っ(っ)て使(つか)う(う)と、料(りょう)理(り)が食(た)べ(べ)や(や)す(す)く、美(うつく)しく食(た)べ(べ)る(る)こ(こ)と(と)が(が)で(で)き(き)ま(ま)す。



### 【正(ただ)しいはし(はし)の持(も)ち方(かた)】



### 【はし(はし)の役(やく)割(わり)】



©少年写真新聞社2024



### 1月(がつ)に使用(しよう)した主(おも)な食(しょく)材(ざい)産(さん)地(ち)



にんじん…千葉県  
たまねぎ…北海道  
じゃがいも…北海道  
きゃべつ…愛知県  
だいこん…千葉県  
れんこん…茨城県

ねぎ…千葉県  
はくさい…茨城県  
きのこ類…長野県  
ごぼう…熊本県  
きゅうり…高知県・千葉県  
もやし…栃木県

こまつな…埼玉県  
にら…千葉県  
さつまいも…千葉県  
ぶたにく…茨城県  
とりにく…宮崎県  
ぎゅうにく…栃木県

