

食育だより2月



練馬区立豊玉第二中学校

立春を過ぎれば春はそこまでやってきています。今年は124年ぶりに節分が2月2日、立春が2月3日になるという事です。4年に一度のうるう年などで季節がずれないように調整して暦を決めているそうです。節分が2月4日になることもあるそうです。

2月は逃げるといわれ、何かと慌ただしく過ぎていきます。3年生は高校などの進路決定の大切な時期がやってきました。また、月末には全学年、今年度最後の定期考査も予定されています。コロナ禍で不自由なこともたくさんありますが、心に余裕をもって毎日を健康に過ごしたいと思います。

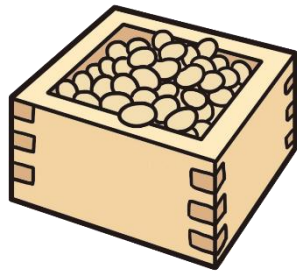


せつぶん まめ 節分 豆ちしき



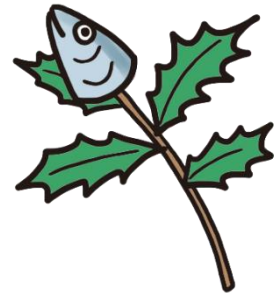
ふくまめ 福豆

せつぶん 節分にいった大豆をまくのは、
わざと 災いや災害をもたらす鬼の目を
うち払うためだといわれます。
まめ 豆まきの後、年の数だけ食べ
て1年の健康を祈ります。



あたま イワシの頭と ひいらぎ

ひいらぎのとげで鬼の目を
刺し、焼いたイワシの
おいで鬼を追い払います。



「節分」とは「節変わり」といい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日を
いいました。日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに
大事にされ、行事とともに現在まで伝えられています。

まめ (大豆) には栄養がたっ
ぷり。豆に多いたんぱく質
は体をつくるもとになるよ。
カルシウムやマグネシウム、
鉄などのミネラル、ビタミン
E、ビタミンB₁、葉酸など
からだによいさまざまな栄養素
も含まれているんだ。



ただ 正しくはしを
もって **豆を食べよう!**

ただ 正しくもつと
鳥の口はしのように
はしの先がそろって、
じょうずにつまめるよ。

えんぴつをもつように
上のはしをもつ。

くすりゆびをまげて
下のはしをのせる。

下のはしは
おやゆびのおもとで
はさみうごかさない。

チャレンジ!!

はしを正しく持って
豆を1つずつ
つまんで食べよう!

ただ 正しいはしの持ち方