

# 2月

## 食育だより ランチタイム

毎月19日は食育の日  
幸手市立さくら小学校

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。



### 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。そこで前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。

#### 「魔が滅する」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くされたからといわれています。



#### 「炒る」は「射る」にかけて

炒った豆を使うのは、生豆のまま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年生に当たることが多いですね。



#### 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。



## ちょっと待って！ それは給食マナー違反！

次のようなことはマナー違反なので、やめましょう



食事中にふさわしくないことを話す



食事中に勝手に席を立つ



ふざけながら食べる



早食い競争をする



食器の音を立てる



口に食べ物が入ったまま話す

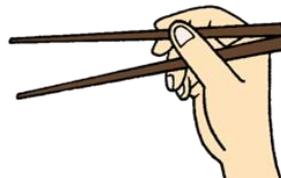
## はしを正しく持って動かしてみましょ



えんぴつのように、はしを1本持ちます。



もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。



## さくらっ子おむすびコンテスト

「さくらっ子おむすびコンテスト」にご協力いただきありがとうございました。たくさんのアイデアおむすびがよせられました。参加していただいたみなさんのおむすびはランチルームに掲示してありますので、機会がありましたらお立ち寄りください。



2年生のみんなから、栄養士の先生や給食室のみなさんへお手紙をいただきました！お手紙を読んで、心がとても温くなりました。これからも栄養満点でおいしい給食を届けます！