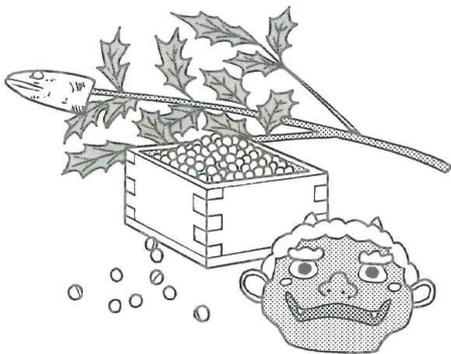


きゅうしょくだより 2月号

令和3年1月29日
中野区立武蔵台小学校
校長 福田 豊
栄養士 和田 美穂

まだ寒い日が続きますが、梅の開花のたよりも日本の各地で聞かれるようになる頃です。また学校では年度末に向けて、これまでの学習や活動の総仕上げに取りかかる時期です。春までもう一息。食事前の手洗い・うがいを忘れずに行い、1日3回の食事をしっかり食べ、十分な睡眠をとって健やかに過ごしましょう。

2月3日は立春です



2日は節分です。節分とは季節と季節の分かれ目をいいます。現在では節分といえば立春の前日だけを指すようになりましたが、季節の始まりを示す立春、立夏、立秋、立冬の前日はいずれも節分と呼びます。旧暦では立春のころが正月にあたることから春の節分は、年4回の節分の中でも特に大事にされてきました。

節分に豆をまくのは、穀物やくだものには邪気を払う力があるとされ、豆をまくことで邪気を払い、福を呼び込むと考えたからです。日本の風習に登場する食べ物は健康によく、自然の法則にのっとったものばかりですが、大豆もそのひとつです。大豆は食物せんいや植物性たんぱく質が多く、ごはん食中心の日本では古くから大豆を生活に取り入れてきました。

今年の恵方は南南東

関西では、節分の日には恵方を向いて太巻きを食べる慣わしがあります。これは、太巻きの中のきゅうりを「青鬼」、にんじんやしょうがを「赤鬼」に見立てて、がぶり食べることで鬼を退治する意味があります。「恵方」とは、その年の良い神様がいる縁起の良い方角で、今年は南南東です。ほかに鬼を追い払うおまじないとして、ひいらぎの枝に、焼いたいわしの頭を刺して玄関先に飾る風習があります。給食では、大豆の入った「節分ごはん」と「いわしの蒲焼き」を出します。

かぜの予防に心がけましょう。

大寒を過ぎ、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いています。手洗い・うがいを
しっかりとするとともにバランスのよい食事をとってか
ぜの菌に負けない体を作りましょう。



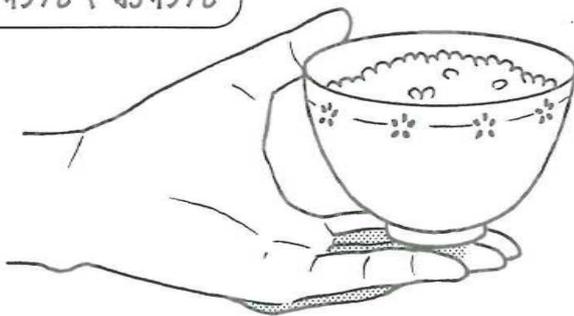
マナーを守って食事をしましょう。

食事をするときには、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする、姿勢を
正して食事を、口に食べ物が入っているときに話をしない、はしやお茶わんを
正しく持つなど、いろいろなマナーがあります。ぶだんの自分を振り返ってみて、マ
ナー良く食事ができているか確認してみましょう。食事のマナーが身に付いている
人は、とてもかっこよく素敵に見えますし、一緒に食事をする人も気持ちが良いも
のです。

茶わんやはしを正しく持っていますか？

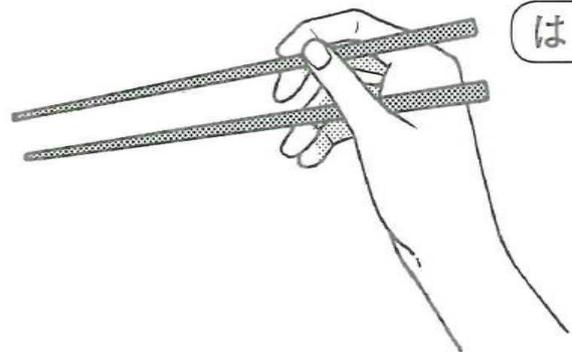
★自分の持ち方を見て、チェックしてみましょう。

茶わんやおわん



- 親指を茶わんやおわんのへりにかけて、残り4本の指で糸底(下のつき出している部分)を支えて持っている。
- 4本の指はきちんとそろっている。

はし



- 上のはしをえんぴつの持ち方と同じように持っている。
- 下のはしは、親指と薬指で固定して持っている。
- 上のはしだけが動き、下のはしは動かさないうちがつかうことができる。