

ランチタイム



2月号

大森第四小学校
校長 長町 正弘

まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。また豆には栄養がたくさんつまっているので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。

2月の給食目標

「寒さに負けない食事をしよう」

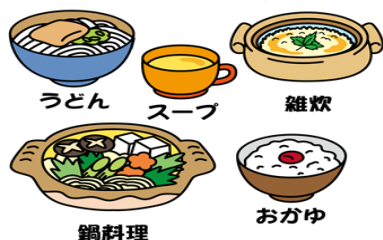
1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べ、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事



おすすめ食材



年中行事に 欠かせない

大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追いはらう節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

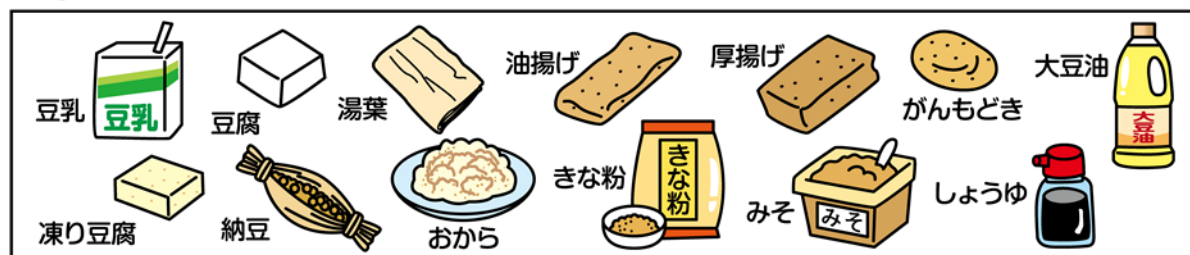


なぜ、節分に豆をまくの？

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼を滅ぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。



大豆からできるもの



年中行事と小豆料理

鏡開き	小正月	お彼岸	七五三	事八日	冬至
 お汁粉・ぜんざい	 あずきがゆ	 おはぎ・ぼたもち	 赤飯	 おこた汁	 いとこ煮