



食育だより2月号

令和7年 1月31日
大田区立東蒲小学校
校長 鈴木 裕二
栄養士 小俣日向子

2月2日は節分です。節分の次の日から暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

今月の行事

節分

2月2日

どうして節分に豆をまくの？

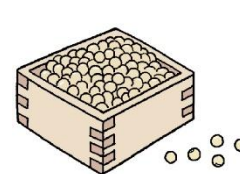
節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。

また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

マナー違反に注意！ きれいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きれいばし」といいます。気をつけましょう。

刺しばし	寄せばし	迷いばし	ねぶりばし
涙ばし	持ちばし	探りばし	はし渡し



大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生の大豆は、独特のにおいや、苦みや渋みがあるため、食べやすくするために、さまざまな工夫がされて、多くの加工品ができました。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。

