

食育だより 2月号

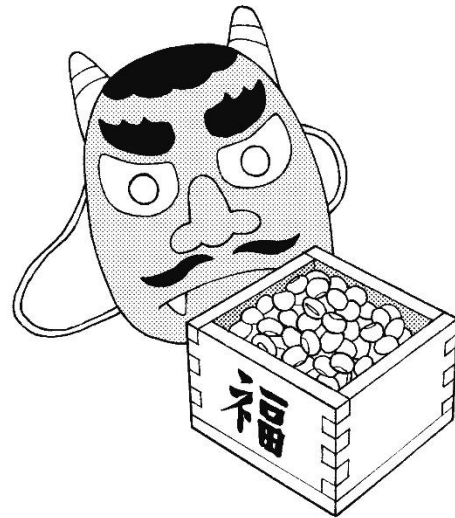
令和6年 1月31日
大田区立東蒲小学校
校長 鈴木 裕二
栄養士 小俣日向子

2月3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。



2月3日は節分

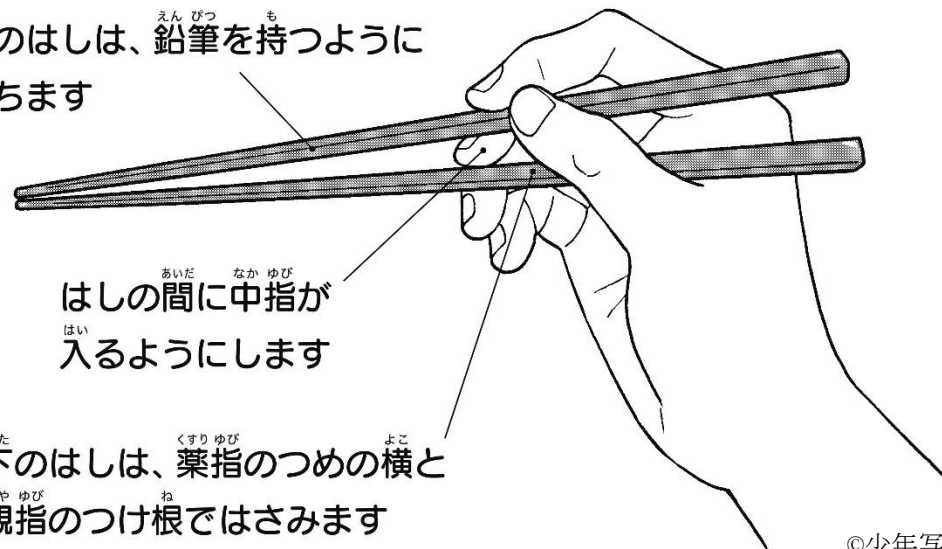
節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に、立春の前日だけになりました。節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追いはらい、福を呼び込みます。また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなにおいで鬼を追いはらう風習が残っているところもあります。



©少年写真新聞社

～はしの正しい持ち方～

上のはしは、鉛筆を持つように持ちます



はしの間に中指が入るようにします

下のはしは、薬指のつめの横と親指のつけ根ではさみます

©少年写真新聞社

いろいろな豆を食べよう

豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

大豆

大豆は、豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、あぶらなどの原材料に使われています。

あずき

お汁粉やぜんざい、赤飯などにも使われています。

いんげん豆

いんげん豆には金時豆やうすら豆、とら豆、大福豆などがあります。

えんどう

青えんどうと、赤えんどうがあり、煮豆や甘納豆、あんなどに使われます。

ひよこ豆

形がひよこに似ています。ガルバンゾーとも呼ばれています。

レンズ豆

平たいレンズのような形をした豆です。水で戻さずに使うことができます。