

食たより 2月号

平成26年 2月

志木市立宗岡第二小学校

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月！風邪マイナスイオンが流行する季節です。外から帰ったらすぐに、「手洗い・うがい」をし、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなど、しっかりと予防しましょう。風邪に負けない本をつくろう！



2月3日 節分の日の給食は...

- ・麦ごみん
- ・いわしの梅肉あげ
- ・切り孔大根と福豆の煮物
- ・すまし汁
- ・牛乳

2/3 節分



目指せ! おはしマスター

節分って??

春 → 夏 → 秋 → 冬

節分は「季節を分ける」の意味で、季節が変わる日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日です。もとは、春夏秋冬の年4回あったのですが、春の始まりとされた「立春」の前日の節分が重要視されるようになりました。さまざまな行事とともに伝わっています。



鬼の苦手なもの



どうして豆まきをするの?

豆まきは、「追儺」という中国から伝わった風習です。「鬼やらい」「厄払い」などと呼ばれていました。邪気を鬼とみだてて、それを家の中に入れぬように、鬼が苦手な豆をまいて、一年の幸せと健康を祈ります。

1. 1本の片方を親ゆびの根本にはさむ。
2. 薬ゆびを軽く上げ、はしを第一関節の上におき、親ゆびと薬ゆびで支える。
3. もう一方のはしは、親ゆびの腹をほじみ、中指の第一関節で支える。
4. 下のはしをしっかりと変えるために、小指を薬ゆびにそせ、上のはしを動かす。

みんので挑戦してみよう!

毎日やれば必ず上手になるよ!