



令和8(2026)年
大阪市立平尾小学校

毎月19日は食育の日

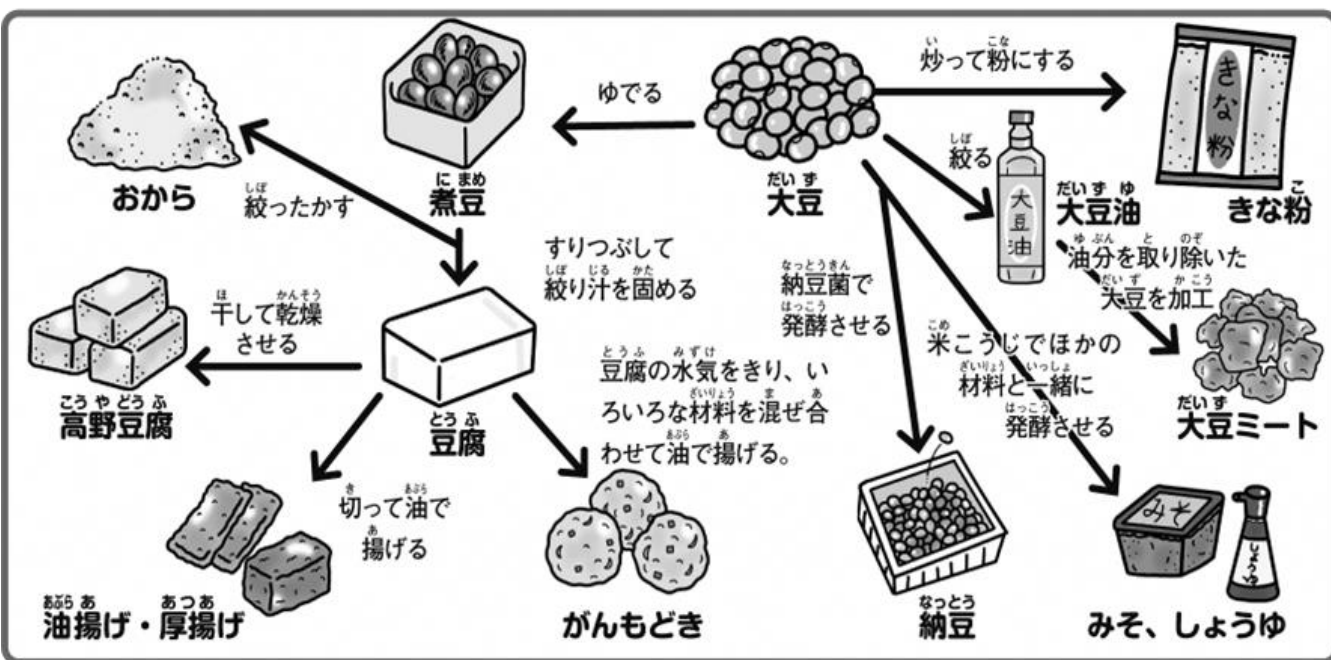
ふく うち おに そと
福は内、鬼は外



「立春」の前日に行われる「節分」は、古代中国の行事が日本に伝わり、かたちを変えたものです。現在では春を迎える大切な節目の行事になっています。

大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く「畑の肉」とも呼ばれます。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで、昔から大豆が豊富な栄養素を最大限にいかすため、いろいろな加工品が作られてきました。



2月2日(月)は節分の行事献立です。



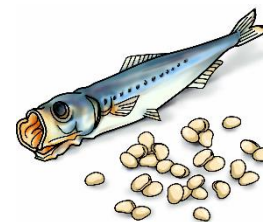
〇いわしのしょうがじょうゆかけ

〇含め煮

〇いり大豆

〇ごはん

〇牛乳



今年の節分は2月2日です。節分には、「おには外」のかけ声で豆をまいたり、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして門に立てたりして、悪いものを追いはらう習慣があります。

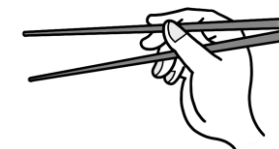
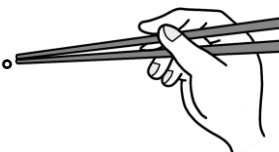
はしをじょうずに持とう

・長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上を持つ。







・上のはしは中指と人差し指でえんぴつのように持つ。

このはしだけ動かす。

・下のはしは親指の根元と薬指の横はらで支え、動かさない。



こんな人はいませんか？ はしのよくないマナー

さしばし  食べ物ははしで刺して食べる。	ねぶりばし  はしの先をなめたり、しゃぶったりする。	まよいばし  何を食べようかと迷いながら、あちこちにはしを動かす。
よせばし  食器のふちに、はしをかけて移動させる。	かみばし  はしをくわえて、かむ。	たたきばし  はしで食器をたたく。

