



令和8(2026)年
大阪市立平尾小学校

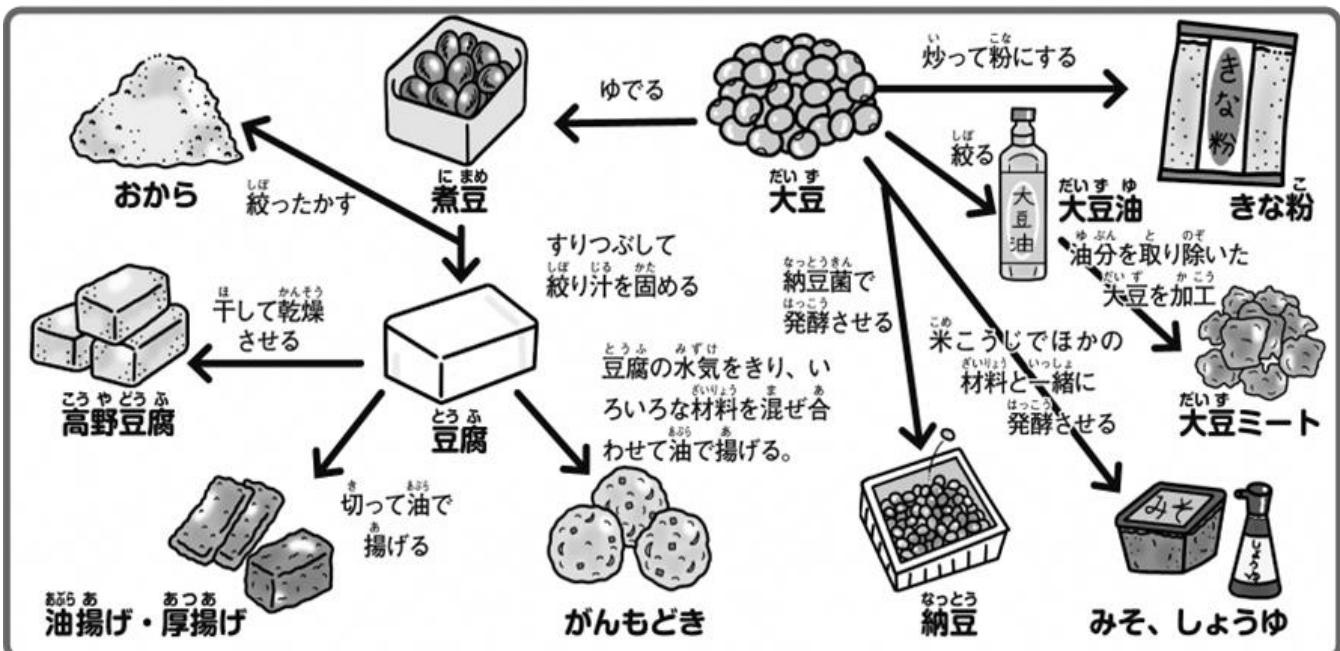
まいづき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日

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。

だいす 大豆のはなし

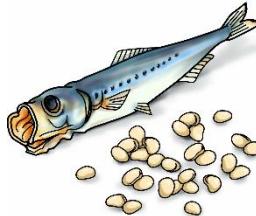
豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く「畑の肉」とも呼ばれます。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで、昔から大豆が豊富な栄養素を最大限にいかすため、いろいろな加工品が作られてきました。



がつふつか げつ せつぶん ぎょうじ こんだて
2月2日(月)は節分の行事献立です。

○いわしのしょうがじょうゆかけ

○含め煮



○いり大豆

○ごはん

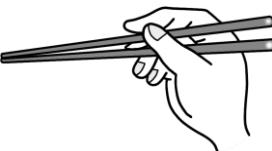
○牛乳

ことし せつぶん がつふつか せつぶん
今年の節分は2月2日です。節分には、「おにそと」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。



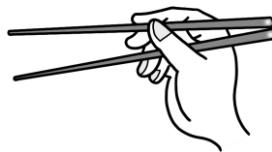
はしをじょうずに持とう

- ・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	ねぶりばし	まよいばし
 食べ物をはして刺して食べる。	 はしの先をなめたり、しゃぶったりする。	 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	かみばし	たたきばし
 食器のふちに、はしをかけて移動させる。	 はしをくわえて、かむ。	 はして食器をたたく。

