



給食たより



風邪のはなし



立春を迎え、暦の上では春と言っても、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。脱コロナで風邪をひきやすくなっています。風邪をひかない為に、帰宅直後に必ず手洗いとうがいをし、程度の水分を摂りましょう。のどの乾燥も風邪をひく要因の一つです。体の抵抗力を強くする為にも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を充分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。

節分のなぜなぜ??



Q なんで豆をまくの?

A 病や災いの邪気を払い、新年の幸せを願います



Q 豆は大豆じゃなきゃだめ?

A 米と同じエネルギー源を持つとされ、「炒り大豆」を使います。生の豆を使って拾い忘れた時に芽が出て縁起が悪いとされ、「炒る」を「射る」とかけて縁起を担ぐとも言われます。



大豆の栄養



「畑の肉」といわれるほど、身体をつくる栄養素であるたんぱく質が豊富。たんぱく質は、肉や魚、卵など様々な食品に含まれていますが、いろいろな食材からたんぱく質を摂取して健康を維持しましょう。



Q なぜ巻き寿司を食べるの?



A 巻きずしを食べるのは、福を巻き込むという願いから来ています。切らずに食べるのは、縁を切らないためです。無言で食べるのは、福を逃がさないようにするためです。



2024年の
恵方は

東北東

豆の撒き方



- ・時間は「夜」
- ・窓を開けて「鬼は外!」家の中から外に向かって2回→すぐ窓閉める
- ・「福は内~」部屋の中に2回→家の奥のお部屋から順に玄関は最後
- ・撒く時の手の向きは、手のひらを上に向けてる→方策を祈願して畑に種をまくしぐさを表している



好きな人に大切な気持ちを伝える日です。日本ではチョコレートを贈ることが主流ですね。溶かして固め、飾りやトッピングするだけでもオリジナルなチョコレートが完成。ご家庭でも是非挑戦してみてください。

