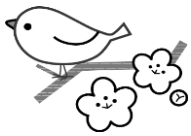
2月 給食だより



令和7年2月号
群馬県立館林特別支援学校

２月3日は「立春」です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。寒さに負けないように、そして健康に過ごすためにも無病息災を願って豆まきをしましょう。

節分と大豆

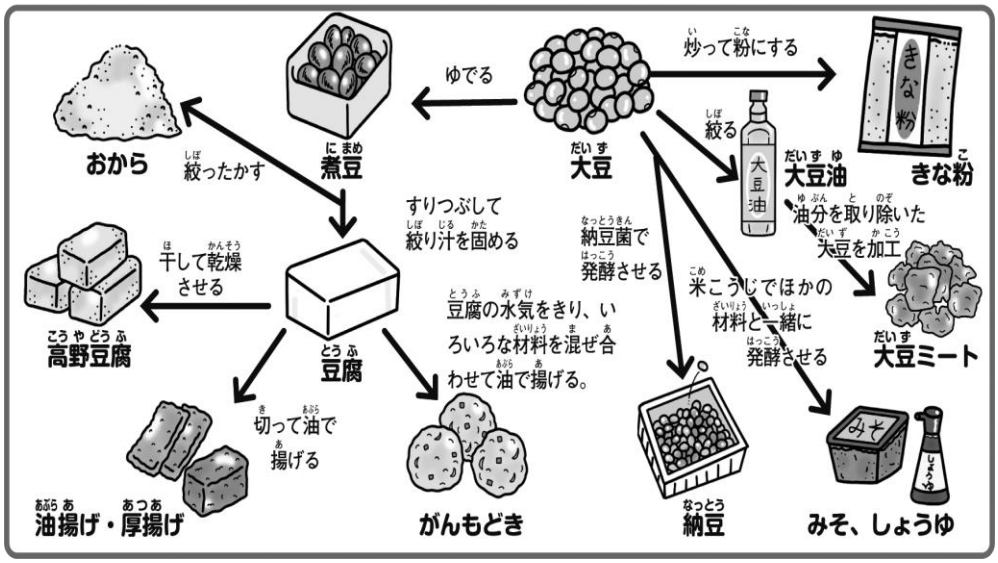
今年の節分は２月２日です。節分は季節のかわり目に災いを追いはらう行事です。

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、それぞれの季節のかわる節目を指しましたが、次第に立春の前の日のことだけをいうようになりました。

節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼（病気や災いなど）を追いはらうという意味があるのです。

大豆のはなし

大豆は変身上手！豆腐、納豆、しょうゆ、みそ、きな粉・・・、これらはみんな大豆から作られています。大豆にはたんぱく質、脂質、ビタミンB_1やビタミンE、鉄など、体に必要な栄養素がしっかりと含まれています。大豆からつくられる食べ物は、ほかにどんなものがあるのかな？

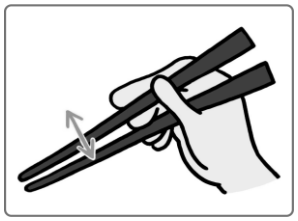
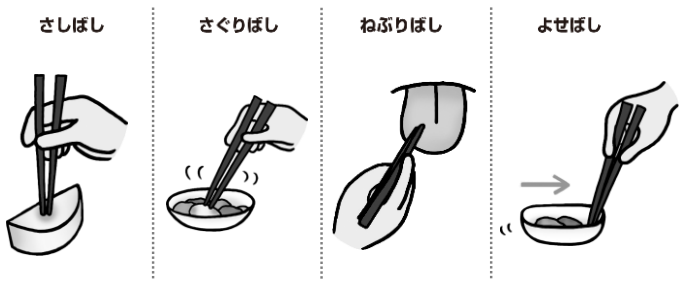


はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう

正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上の方を持つ。
- 上のはしを中指と人差し指でえんぴつのように持つ。
- 下のはしは親指の根元と薬指の爪の横にのせる。
- 上のはしだけを動かし、下は動かさない。



やってはいけないはしの使い方