



給食だより



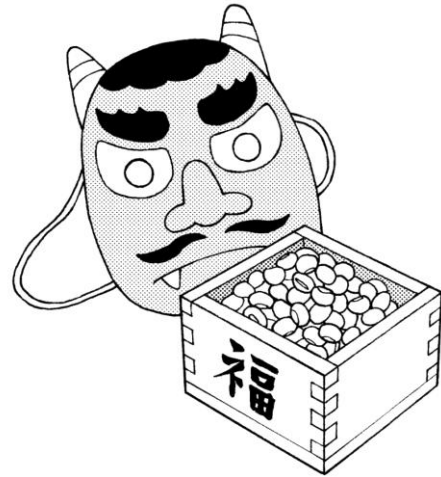
令和8年2月号
群馬県立館林特別支援学校

2月4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。

2月3日は節分

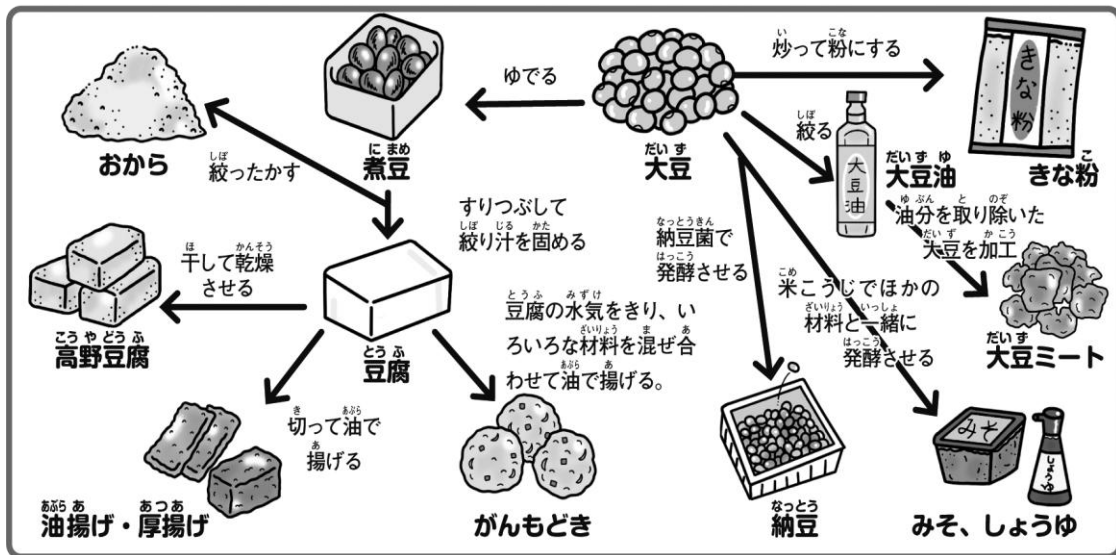
節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に、立春の前日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追い払い、福を呼び込みます。

また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなにおいで鬼を追いはらう風習が残っているところもあります。



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B₁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？



はしめいじん になろう

自分の手の長さに合ったはしを選ぼう

はしのもち方

- 正しいえんぴつのもち方で、はしを1本もつ。
- はしを「1」の字を書くように、たてにうごかす。
- もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間に通す。
- 上のはしだけをうごかすように、れんしゅうする。

はしのながさ
てのひらのながさ
+
3cmくらい

長さのめやす

