

令和2年1月31日
津幡町立太白台小学校

このみ うえ りしゅん むか すこ はる おとず かん じき さむ ひ つづ
暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる時季ですが、まだまだ寒い日が続きます。またインフル
エンザやノロウイルスによる感染症などが流行する時期です。バランスのよい食事と十分な睡眠をとて、体
調を崩さないように気をつけましょう。

*くろ豆(黒豆)は、だいす(大豆)の一品。なんきん豆(南京豆)は、落花生やピーナッツともいいます。



あずき

うずら豆

しろいんげん

えんどう豆

くろ豆

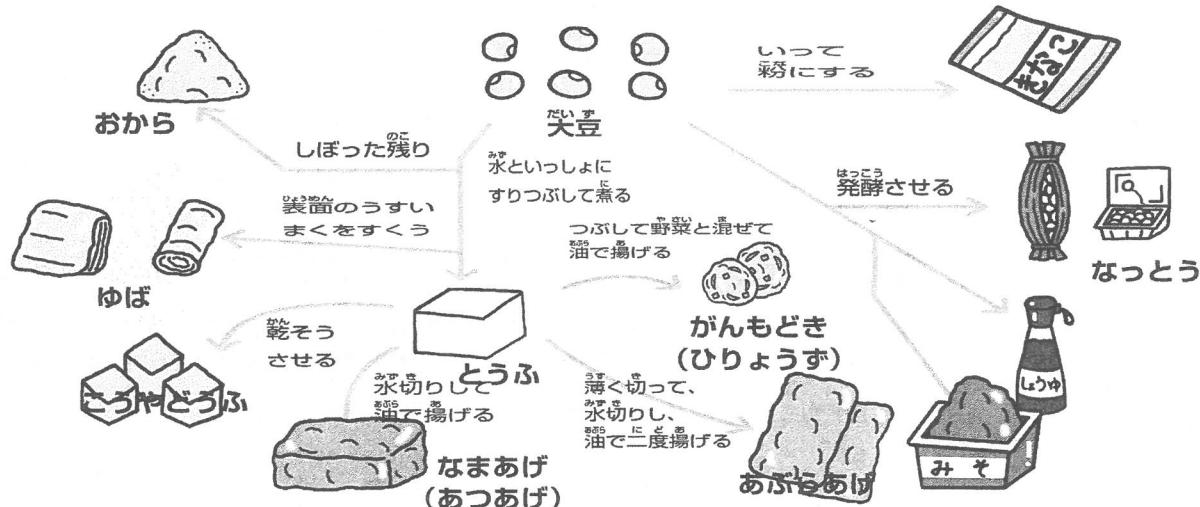
そら豆

なんきん豆

だいす

日本では昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたとえて「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」…などといった言葉を聞いたことのある人も多いでしょう。これは豆が大変に栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。

とくに大豆は「畑の肉」といわれ。アミノ酸バランスのとれた良質なたんぱく質や、脂質、ビタミンB1やビタミンE、ミネラル、食物繊維も多く含みます。しかし、豆のままでは食べることができません。そこで加工してさまざまな大豆加工製品が作られています。



福は内、鬼は外！

立春の前日に行われる節分の豆まきは、「追難(ついな)」
という、古代中国から伝えられた病気と厄除けの風習が、
日本でかたちをかえたものといわれます。健康を願い、
新しい春を迎えるための重要な節目にもなっています。



マナーを考えて



はしの持ち方



食事中の姿勢



楽しく和やかな雰囲気